



Утверждаю  
 Директор МОУ - СОШ № 1 г. Аткарска  
 И.Ю.Тарасова

18.04.2021

МЕНЮ для школьных столовых (7-11 лет)

на 28 апреля 2021 г.

День 1

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174	1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	18,21	7,9	14,7	59,1	400,3	195,0	43,1	96,0	0,6	0,1	0,1	0	0,9
15	2.	Сыр	20г	12,80	5,1	5,3	0	68,0	176,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0
	3.	Батон	50г	3,75	4,0	0,7	21,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1	0	0,1	0,8	0
	4.	Печенье	50г	7,50	3,3	4,3	36,0	195,5	55,0	10,0	45,0	1,1	5,5	0	1,0	0
382	5.	Какао с молоком	200г	9,15	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
<b>Всего</b>				<b>51,41</b>	<b>24,1</b>	<b>28,20</b>	<b>142,8</b>	<b>920,6</b>	<b>616,9</b>	<b>95,7</b>	<b>363,5</b>	<b>3,8</b>	<b>5,6</b>	<b>11,4</b>	<b>2,0</b>	<b>2,8</b>
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	1	Салат из свеклы отварной	60г	4,91	1,0	3,6	6,6	62,4	21,1	12,5	24,6	0,8	0	0	0,1	5,7
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250г	6,26	2,7	2,8	24,2	132,5	82,5	7,2	14,1	0,8	1,2	2,3	0,2	1,9
261	3.	Печень, тушенная в соусе	40/40г	24,19	13,0	5,4	1,5	106,4	26,3	10,8	179,8	4,4	1,9	147,8	3,3	16,0
198	4.	Каша гороховая	155г	6,75	13,0	7,4	42,4	287,9	84,5	0	0	5,0	0	0	0	0,2
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	3,82	0,1	0	21,8	87,6	19,5	30,1	31,9	0,5	0,2	0	0,3	0,8
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>				<b>48,93</b>	<b>34,2</b>	<b>19,9</b>	<b>121,2</b>	<b>799,9</b>	<b>247,9</b>	<b>60,6</b>	<b>250,4</b>	<b>12,4</b>	<b>3,3</b>	<b>150,2</b>	<b>3,99</b>	<b>24,6</b>
ПОЛДНИК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
401	1.	Оладьи с молоком сгущенным	100/20г	8,82	9,0	9,2	53,9	334,6	131,6	41,1	0	1,4	0	0	0	0,7
376	2.	Чай с сахаром	200/15г	1,24	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
<b>Всего</b>				<b>10,06</b>	<b>9,1</b>	<b>9,2</b>	<b>68,9</b>	<b>394,6</b>	<b>136,6</b>	<b>41,1</b>	<b>0</b>	<b>3,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>110,40</b>	<b>67,4</b>	<b>57,3</b>	<b>332,9</b>	<b>2115,1</b>	<b>1001,4</b>	<b>197,4</b>	<b>613,9</b>	<b>19,6</b>	<b>8,9</b>	<b>161,6</b>	<b>6,0</b>	<b>28,1</b>

Повар: *SV*

Утверждаю

Директор МОУ - СОШ № 1 г. Аткарска  
И.Ю.Тарасова

28.04.2021

МЕНЮ для школьных столовых (11 лет и старше)

на 28 апреля 2021 г.



День 1

ЗАВТРАК

№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174	1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	220/10	19,62	8,7	16,7	65,0	440,3	214,5	47,4	105,6	0,7	0,1	0,1	0	1,0
15	2.	Сыр	30г	19,20	7,7	8,0	0	102,0	264,0	0	0	0,3	0	0,2	0	0
	3.	Батон	50г	3,75	4,0	0,7	21,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1	0	0,1	0,8	0
	4.	Печенье	50г	7,50	3,3	4,3	36,0	195,5	55,0	10,0	45,0	1,1	5,5	0	1,0	0
382	5.	Какао с молоком	200г	9,15	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
<b>Всего</b>				<b>59,22</b>	<b>27,5</b>	<b>32,90</b>	<b>148,7</b>	<b>994,6</b>	<b>724,4</b>	<b>100,0</b>	<b>373,1</b>	<b>4,0</b>	<b>5,6</b>	<b>11,5</b>	<b>2,0</b>	<b>2,9</b>

ОБЕД

№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	1	Салат из свеклы отварной	100г	8,19	1,7	6,0	11,0	104,0	35,2	20,8	41,0	1,3	0	0	0,2	9,5
103	2.	Суп картофельный с макаронами изделиями	250г	6,26	2,7	2,8	24,2	132,5	82,5	7,2	14,1	0,8	1,2	2,3	0,2	1,9
261	3.	Печень, тушенная в соусе	50/50г	30,23	16,3	6,8	1,9	133,0	32,9	13,5	224,8	5,5	2,4	184,8	4,1	20,0
198	4.	Каша гороховая	210г	11,26	17,6	10,0	57,4	390,1	114,5	0	0	6,8	0	0	0	0,3
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	3,82	0,1	0	21,8	87,6	19,5	30,1	31,9	0,5	0,2	0	0,3	0,8
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30г	4,50	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>				<b>64,26</b>	<b>45,0</b>	<b>26,6</b>	<b>153,3</b>	<b>1031,8</b>	<b>305,6</b>	<b>71,6</b>	<b>311,8</b>	<b>16,3</b>	<b>3,8</b>	<b>187,2</b>	<b>4,9</b>	<b>32,5</b>

ПОЛДНИК

№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
401	1.	Оладьи с молоком сгущенным	150/20г	10,93	12,8	13,0	76,4	474,0	186,4	58,2	0	2,0	0	0	0	1,0
376	2.	Чай с сахаром	200/15г	1,24	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
<b>Всего</b>				<b>12,17</b>	<b>12,9</b>	<b>13</b>	<b>91,4</b>	<b>534</b>	<b>191,4</b>	<b>58,2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>135,65</b>	<b>85,4</b>	<b>72,5</b>	<b>393,4</b>	<b>2560,4</b>	<b>1221,4</b>	<b>229,8</b>	<b>684,9</b>	<b>24,3</b>	<b>9,4</b>	<b>198,7</b>	<b>6,9</b>	<b>36,4</b>

Повар: *А.В.*