

Утверждаю

Директор МОУ - СОШ № 1 г. Аткарска

И.Ю.Тарасова

30.04.2021



**МЕНЮ для школьных столовых (7-11 лет)**

на 30 апреля 2021

День 3

ЗАВТРАК																	
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины				
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
173	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10г	16,67	6,1	11,3	33,5	260,0	192,2	23,5	156,1	0,3	36,7	0,1	0	1,1	
209	2.	Яйцо куриное вареное	40г	10,00	5,1	4,6	0,3	63,0	22,0	4,8	0	1,0	0	0,2	0	0	
141	3.	Масло сливочное	10г	6,80	0,1	8,2	0,1	75,0	0,6	0	0	0	0	0	0	0	
	4.	Хлеб пшеничный 1с	30г	1,50	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0	
	5.	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	
	6.	Печенье	24г	3,59	1,6	2,1	17,3	93,8	26,4	4,8	21,6	0,5	2,6	0	0,5	0,0	
379	7.	Кофейный напиток с молоком	200г	10,40	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1	
<b>Всего</b>					<b>52,71</b>	<b>22,9</b>	<b>30,00</b>	<b>113,1</b>	<b>813,2</b>	<b>359,9</b>	<b>71,2</b>	<b>322,3</b>	<b>3,5</b>	<b>39,3</b>	<b>5,2</b>	<b>1,9</b>	<b>2,2</b>
ОБЕД																	
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины				
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
76	1.	Сельдь с луком с маслом растительным	25/20/5	12,87	5,1	6,6	2,3	89	16	102	0,5	0	0	0,7	1,1	2,9	
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250г	9,17	1,6	4,9	11,5	96,8	14,7	34,2	1	1	5,5	0,6	9,5	9,5	
260	3.	Гуляш из говядины	25/25г	22,75	7,7	3,2	1,9	67	8,4	62,8	0,7	0	0,1	0	0,4	0,4	
203	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	150г	6,18	5,4	6,3	36,6	225	20,6	110,1	2,3	0	25,8	1,5	0	0	
348	5.	Компот из чернослива	200г	9,82	0,6	0	37	150,4	0	0	0,5	0	0	0	0,4	0,4	
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,00	4,4	0,7	24,7	123,1	0	0	0,9	0	0	0,1	0	0	
<b>Всего</b>					<b>63,79</b>	<b>24,8</b>	<b>21,7</b>	<b>114,0</b>	<b>751,3</b>	<b>59,7</b>	<b>309,1</b>	<b>5,9</b>	<b>1,0</b>	<b>31,4</b>	<b>2,9</b>	<b>11,4</b>	<b>13,2</b>
ПОЛДНИК																	
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины				
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
406	1.	Пирожок печеный с капустой	50г	7,00	2,9	2,2	19,9	111,3	0	0	0,4	0	0,1	0	0,7	0,7	
	2.	Кисель Золотой шар	200г	10,80	0,2	0	3,9	16	0,2	0,5	7	0	0,1	0	6	6,0	
<b>Всего</b>					<b>17,80</b>	<b>3,1</b>	<b>2,2</b>	<b>23,8</b>	<b>127,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>7,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>7</b>	<b>6,7</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>134,30</b>	<b>50,8</b>	<b>53,9</b>	<b>250,9</b>	<b>1691,8</b>	<b>419,8</b>	<b>380,8</b>	<b>335,6</b>	<b>4,5</b>	<b>70,9</b>	<b>8,1</b>	<b>20,0</b>	<b>22,1</b>

Повар: *ДК*

Утверждаю

Директор МОУ - СОШ № 1 г. Аткарска

И.Ю.Тарасова

30.04.2021



**МЕНЮ для школьных столовых (11 лет и старше)**

на 30 апреля 2021

День 3

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	220/10г	17,66	6,7	12,4	36,8	286,0	211,4	25,8	171,7	0,3	40,4	0,1	0	1,2
209	2.	Яйцо куриное вареное	1/40г	10,00	5,1	4,6	0,3	63,0	22,0	4,8	0	1,0	0	0,2	0	0
141	3.	Масло сливочное	10г	6,80	0,1	8,2	0,1	75	0	0	0	0	0	0	0	0
	4.	Хлеб пшеничный 1с	30г	1,50	2,4	0,4	12,6	63,6	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0	0
	5.	Батон	50г	3,75	4	0,7	21	106	16,5	43,5	1	0	0,1	0,8	0	0
	6.	Апельсин	114г	17,06	1,0	0,1	13,4	53,6	45,6	11,4	16,0	0	12,5	44,7	0	60,6
379	7.	Кофейный напиток с молоком	200г	10,40	3,6	2,7	28,3	151,8	11,7	75	0,1	0	4,7	0,1	1,1	1,1
<b>Всего</b>				<b>67,17</b>	<b>22,9</b>	<b>29,10</b>	<b>112,5</b>	<b>799,0</b>	<b>317,1</b>	<b>186,6</b>	<b>189,4</b>	<b>1,3</b>	<b>57,8</b>	<b>46,4</b>	<b>1,1</b>	<b>62,9</b>
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1.	Сельдь с луком с маслом растительным	25/20/5	12,87	5,1	6,6	2,3	89	16	102	0,5	0	0	0,7	1,1	2,9
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250г	9,17	1,6	4,9	11,5	96,8	14,7	34,2	1	1	5,5	0,6	9,5	9,5
260	3.	Гуляш из говядины	50/50г	45,50	15,4	6,4	3,8	134	16,8	125,6	1,4	0	0,2	0	0,8	0,4
203	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	200г	8,24	7,2	8,4	48,8	300	27,5	146,8	3,1	0	34,4	2	0	0
348	5.	Компот из чернослива	200г	9,82	0,6	0	37	150,4	0	0	0,5	0	0	0	0,4	0,4
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30г	4,50	6,6	1	37	184,6	0	0	1,4	0	0	0,1	0	0
<b>Всего</b>				<b>90,10</b>	<b>36,5</b>	<b>27,3</b>	<b>140,4</b>	<b>954,8</b>	<b>75,0</b>	<b>408,6</b>	<b>7,9</b>	<b>1,0</b>	<b>40,1</b>	<b>3,4</b>	<b>11,8</b>	<b>13,2</b>
ПОЛДНИК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
406	1.	Пирожок печеный с капустой	75г	10,00	4,4	3,3	29,8	167	0	0	0,6	0	0,2	0	1,1	0,7
	2.	Кисель Золотой шар	200г	10,80	0,2	0	3,9	16	0,2	0,5	7	0	0,1	0	6	6,0
<b>Всего</b>				<b>20,80</b>	<b>4,6</b>	<b>3,3</b>	<b>33,7</b>	<b>183</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>7,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>7</b>	<b>6,7</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>178,07</b>	<b>64,0</b>	<b>59,7</b>	<b>286,6</b>	<b>1936,8</b>	<b>392,3</b>	<b>595,7</b>	<b>204,9</b>	<b>2,3</b>	<b>98,2</b>	<b>49,8</b>	<b>20,0</b>	<b>82,8</b>

Повар: *SV*