|  |  |
| --- | --- |
| ***УТВЕРЖДАЮ*** ***Директор МАОУ "Савинская средняя школа"*** ***Структурное подразделение «Савинский детский сад «Созвездие»******\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Модзгвришвили*** | ***01.10.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 1пт)*** |
|  |  |  |  |
| ***Меню с 7-11 лет*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),витамины (мг), микроэлементы (мг)** | **Стоимость питания (руб)** |
| ***Завтрак*** |  |
| ***40*** | ***Вафли.*** | Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4 | ***=*** |
| ***90*** | ***Котлеты Школьные*** | Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19 | ***=*** |
| ***150*** | ***Макаронные изделия отварные.*** | Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8 | ***=*** |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | ***=*** |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный.*** | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | ***=*** |
| **Итого за Завтрак** | Калорийность-606, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-100, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-41 | ***=*** |
| ***Обед*** |  |
| ***60*** | ***Овощи консервированные отварные (кукуруза)*** | Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11 | ***=*** |
| ***200*** | ***Свекольник.*** | Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-25 | ***=*** |
| ***5*** | ***Сметана.*** | Калорийность-8, Жиры-1 | ***=*** |
| ***200*** | ***Картофельная запеканка с мясом*** | Калорийность-380, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-19, ВитаминС-4, Магний-56 | ***=*** |
| ***30*** | ***Соус томатный..*** | Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2, Магний-2 | ***=*** |
| ***200*** | ***Сок фруктовый*** | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8 | ***=*** |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный.*** | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4 | ***=*** |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной.*** | Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15 | ***=*** |
| **Итого за Обед** | Калорийность-759, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-84, ВитаминА-11, ВитаминС-16, Магний-106 | ***=*** |
| **Итого за день** | Калорийность-1 364, Белки-56, Жиры-45, Углеводы-184, ВитаминА-33, ВитаминС-17, Магний-147 | ***129-33*** |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ИП |  | Протасов Р.О. | Заведующая столовой |  |  | Техник-технолог |  | Халиуллина С.П. |

|  |  |
| --- | --- |
| ***УТВЕРЖДАЮ*** ***Директор МАОУ "Савинская средняя школа"*** ***Структурное подразделение «Савинский детский сад «Созвездие»******\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Модзгвришвили*** | ***01.10.2021 (Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.), 1пт)*** |
|  |  |  |  |
| ***Меню с 12 лет и старше***  |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),витамины (мг), микроэлементы (мг)** | **Стоимость питания (руб)** |
| ***Обед*** |  |
| ***100*** | ***Овощи консервированные отварные (кукуруза)*** | Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18 | ***=*** |
| ***250*** | ***Свекольник.*** | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-9, Магний-31 | ***=*** |
| ***10*** | ***Сметана.*** | Калорийность-16, Жиры-2 | ***=*** |
| ***220*** | ***Картофельная запеканка с мясом*** | Калорийность-418, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-21, ВитаминС-4, Магний-62 | ***=*** |
| ***30*** | ***Соус томатный..*** | Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2, Магний-2 | ***=*** |
| ***200*** | ***Сок фруктовый*** | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8 | ***=*** |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный.*** | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | ***=*** |
| ***55*** | ***Хлеб ржаной.*** | Калорийность-96, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18 | ***=*** |
| **Итого за Обед** | Калорийность-890, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-98, ВитаминА-18, ВитаминС-19, Магний-127 | ***84-66*** |
| **Итого за день** | Калорийность-890, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-98, ВитаминА-18, ВитаминС-19, Магний-127 |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ИП |  | Протасов Р.О. | Заведующая столовой |  |  | Техник-технолог |  | Халиуллина С.П. |

|  |  |
| --- | --- |
| ***УТВЕРЖДАЮ*** ***Директор МАОУ "Савинская средняя школа"*** ***Структурное подразделение «Савинский детский сад «Созвездие»******\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Модзгвришвили*** | ***01.10.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 1пт)*** |
|  |  |  |  |
| ***Меню с 7-11 лет*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),витамины (мг), микроэлементы (мг)** | **Стоимость питания (руб)** |
| ***Обед*** |  |
| ***60*** | ***Овощи консервированные отварные (кукуруза)*** | Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11 | ***=*** |
| ***200*** | ***Свекольник.*** | Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-25 | ***=*** |
| ***5*** | ***Сметана.*** | Калорийность-8, Жиры-1 | ***=*** |
| ***200*** | ***Картофельная запеканка с мясом*** | Калорийность-380, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-19, ВитаминС-4, Магний-56 | ***=*** |
| ***30*** | ***Соус томатный..*** | Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2, Магний-2 | ***=*** |
| ***200*** | ***Сок фруктовый*** | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8 | ***=*** |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный.*** | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4 | ***=*** |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной.*** | Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15 | ***=*** |
| **Итого за Обед** | Калорийность-759, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-84, ВитаминА-11, ВитаминС-16, Магний-106 | ***75-50*** |
| **Итого за день** | Калорийность-1 364, Белки-56, Жиры-45, Углеводы-184, ВитаминА-33, ВитаминС-17, Магний-147 |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ИП |  | Протасов Р.О. | Заведующая столовой |  |  | Техник-технолог |  | Халиуллина С.П. |