

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ "Савинская средняя школа"
 О.Г. Модзгеришвили

22.06.2023 (Ш.лагерь 7-11 лет
 (летне-осеннее), 2чт)

Меню лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200/30	Пудинг из творога паровой со сгущенным молоком	Калорийность-581, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-61, Магний-43	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-912, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-120, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-77	=
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
240	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-361, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-21, ВитаминА-31, ВитаминС-14, Магний-55	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-745, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-93, ВитаминА-31, ВитаминС-29, Магний-98	=
Итого за день		Калорийность-1 658, Белки-74, Жиры-56, Углеводы-213, ВитаминА-50, ВитаминС-30, Магний-175	192-97

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Е. Модзгершвили

21.06.2023 (Ш. лагерь 7-11 лет
(летне-осеннее), 2ср)

Меню лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша рисовая вязкая	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, Витамина-41, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-563, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-87, Витамина-41, ВитаминС-2, Магний-63	=
<u>Обед</u>			
60	Салат из моркови	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминС-3, ВитаминРР-1, Натрий-11, Магний-20	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	Котлеты рыбные	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Витамина-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-40, Натрий-7, Магний-6	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-605, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-88, Витамина-30, ВитаминС-55, ВитаминРР-1, Натрий-18, Магний-101	=
Итого за день		Калорийность-1 168, Белки-44, Жиры-34, Углеводы-175, Витамина-71, ВитаминС-57, ВитаминРР-1, Натрий-18, Магний-164	192-97

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

20.06.2023 (Ш.лагерь 7-11 лет
(летне-осеннее), 2вт)

Меню лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-11, Витамина-53, ВитаминС-2, Натрий-59, Магний-17	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Вафли	Калорийность-210, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-46, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-520, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-91, Витамина-72, ВитаминС-3, Натрий-59, Магний-42	=
Обед			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
100	Гуляш из говядины	Калорийность-248, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3, ВитаминС-1, Магний-25	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, Витамина-34, Магний-9	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-854, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-105, Витамина-34, ВитаминС-99, Магний-74	=
Итого за день		Калорийность-1 375, Белки-45, Жиры-45, Углеводы-196, Витамина-106, ВитаминС-102, Натрий-59, Магний-116	192-97

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

19.06.2023 (Ш.лагерь 7-11 лет
(летне-осеннее), 2пн)

Меню лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброд с маслом	Калорийность-197, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-5, ВитаминаА-51, ВитаминС-1, Натрий-440, Магний-15	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	Фрукты свежие(яблоки)	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-454, Белки-7, Жиры-25, Углеводы-49, ВитаминаА-51, ВитаминС-11, Натрий-440, Магний-26	=
Обед			
60	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200	Суп картофелем с макаронными изделиями	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-5	=
120	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	Калорийность-216, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-9, Магний-16	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-786, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-99, ВитаминаА-24, ВитаминС-20, Магний-139	=
Итого за день		Калорийность-1 240, Белки-38, Жиры-47, Углеводы-148, ВитаминаА-75, ВитаминС-31, Натрий-440, Магний-165	192-97

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.