|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***УТВЕРЖДАЮ***  ***Директор МАОУ "Савинская средняя школа"***  ***Структурное подразделение «Савинский детский сад «Созвездие»***  ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Модзгвришвили*** | | ***16.09.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 1чт)*** | |
|  |  |  |  |
| ***Меню с 7-11 лет*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** | **Стоимость питания (руб)** |
| ***Завтрак*** | | |  |
| ***45*** | ***Бутерброд с сыром (1-й вариант)*** | Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13 | ***=*** |
| ***60*** | ***Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)*** | Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11 | ***=*** |
| ***160*** | ***Омлет натуральный.*** | Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20 | ***=*** |
| ***200*** | ***Чай с лимоном.*** | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | ***=*** |
| ***45*** | ***Батон нарезной.*** | Калорийность-118, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23, Магний-6 | ***=*** |
| **Итого за Завтрак** | | Калорийность-558, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-49, ВитаминА-289, ВитаминС-2, Магний-55 | ***=*** |
| ***Обед*** | | |  |
| ***60*** | ***Салат из свеклы отварной.*** | Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11 | ***=*** |
| ***200*** | ***Рассольник ленинградский.*** | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21 | ***=*** |
| ***5*** | ***Сметана.*** | Калорийность-8, Жиры-1 | ***=*** |
| ***90*** | ***Шницель рыбный натуральный*** | Калорийность-102, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-9, ВитаминА-18, ВитаминС-3, Магний-32 | ***=*** |
| ***150*** | ***Каша гречневая рассыпчатая.*** | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89 | ***=*** |
| ***200*** | ***Компот из апельсинов с яблоками*** | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16, ВитаминС-9, 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-650, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-83, ВитаминА-42, ВитаминС-21, Магний-165 | ***=*** |
| **Итого за день** | | Калорийность-1 208, Белки-55, Жиры-45, Углеводы-132, ВитаминА-331, ВитаминС-23, Магний-220 | ***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*** | | ***16.09.2021 (Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.), 1чт)*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | ***Салат из свеклы отварной.*** | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19 | ***=*** |
| ***250*** | ***Рассольник ленинградский.*** | Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26 | ***=*** |
| ***10*** | ***Сметана.*** | Калорийность-16, Жиры-2 | ***=*** |
| ***100*** | ***Шницель рыбный натуральный*** | Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминА-20, ВитаминС-3, Магний-35 | ***=*** |
| ***180*** | ***Каша гречневая рассыпчатая.*** | Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106 | ***=*** |
| ***200*** | ***Компот из апельсинов с яблоками*** | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16, ВитаминС-9, 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-805, Белки-34, Жиры-22, Углеводы-100, ВитаминА-49, ВитаминС-26, Магний-200 | ***84-66*** |
| **Итого за день** | | Калорийность-805, Белки-34, Жиры-22, Углеводы-100, ВитаминА-49, ВитаминС-26, Магний-200 | ***=*** |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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*** | | ***16.09.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 1чт)*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | ***Салат из свеклы отварной.*** | Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11 | ***=*** |
| ***200*** | ***Рассольник ленинградский.*** | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21 | ***=*** |
| ***5*** | ***Сметана.*** | Калорийность-8, Жиры-1 | ***=*** |
| ***90*** | ***Шницель рыбный натуральный*** | Калорийность-102, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-9, ВитаминА-18, ВитаминС-3, Магний-32 | ***=*** |
| ***150*** | ***Каша гречневая рассыпчатая.*** | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89 | ***=*** |
| ***200*** | ***Компот из апельсинов с яблоками*** | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16, ВитаминС-9, 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-650, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-83, ВитаминА-42, ВитаминС-21, Магний-165 | ***75-50*** |
| **Итого за день** | | Калорийность-1 208, Белки-55, Жиры-45, Углеводы-132, ВитаминА-331, ВитаминС-23, Магний-220 |  |
|  |  |  |  |

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