

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

02.09.2021 (Начальная школа 7-11  
лет(лет.-осен.), 1чт)



## Меню СКК

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
60	Ватрушка с повидлом	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30, ВитаминА-16, ВитаминРР-1, Натрий-243, Магний-21	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
45	Батон нарезной	Калорийность-118, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23	=
200	Кофейный напиток	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11, ВитаминА-10, ВитаминС-7, ВитаминРР-1, Натрий-25, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-540, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-92, ВитаминА-65, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Натрий-268, Магний-58	=
<b>Обед</b>			
100	Овощи натуральные соленые (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-1, ВитаминС-3	=
250	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-1, Магний-7	=
100	Шницель из кур припущенные	Калорийность-190, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-9, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Натрий-49, Магний-24	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-25	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-70	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
55	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-634, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-82, ВитаминА-5, ВитаминС-101, ВитаминРР-4, Натрий-49, Магний-31	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1175, Белки-42, Жиры-33, Углеводы-174, ВитаминА-70, ВитаминС-109, ВитаминРР-6, Натрий-317, Магний-	<b>129,33</b>

ИИ

Протокол

Заведующий

студента

Технико-технолог

Хозяйственная С.П.





УТВЕРЖАЮ

Директор МАОУ "Светлая"

02.09.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 1чт)



Для документов  
Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
60	Ватрушка с повидлом	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30, ВитаминА-16, ВитаминРР-1, Натрий-243, Магний-21	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
45	Батон нарезной	Калорийность-118, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23	=
200	Кофейный напиток	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11, ВитаминА-10, ВитаминС-7, ВитаминРР-1, Натрий-25, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-540, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-92, ВитаминА-65, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Натрий-268, Магний-58	<b>75-50</b>
<b>Обед</b>			
60	Овощи натуральные соленные (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-1, ВитаминС-3	=
200	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-1, Магний-7	=
90	Шницель из кур припущенные	Калорийность-190, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-9, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Натрий-49, Магний-24	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-25	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-70	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
45	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-634, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-82, ВитаминА-5, ВитаминС-101, ВитаминРР-4, Натрий-49, Магний-31	<b>75-50</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1175, Белки-42, Жиры-33, Углеводы-174, ВитаминА-70, ВитаминС-109, ВитаминРР-6, Натрий-317, Магний-89	

ИИИ \_\_\_\_\_

Вротасов Р.О.

Техни-  
технолог \_\_\_\_\_

Халзукина  
С.И.

