|  |  |
| --- | --- |
| ***УТВЕРЖДАЮ*** ***Директор МАОУ "Савинская средняя школа"*** ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Модзгвришвили*** | ***20.09.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 2пн)*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** | ***Икра кабачковая(промышленного производства).*** | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9 | ***=*** |
| ***200*** | ***Суп картофельный с бобовыми(1-й вариант).*** | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20 | ***=*** |
| ***90*** | ***Котлеты из говядины.*** | Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13, Магний-23 | ***=*** |
| ***150*** | ***Рис с овощами*** | Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29 | ***=*** |
| ***200*** | ***Напиток из шиповника.*** | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3 | ***=*** |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной.*** | Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15 | ***=*** |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный.*** | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4 | ***=*** |
| **Итого за Обед** | Калорийность-820, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-109, ВитаминС-93, Магний-88 | ***75-50*** |
| **Итого за день** | Калорийность-820, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-109, ВитаминС-93, Магний-88 |  |
|  |  |  |  |

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

|  |  |
| --- | --- |
| ***УТВЕРЖДАЮ*** ***Директор МАОУ "Савинская средняя школа"*** ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Модзгвришвили*** | ***20.09.2021 (Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.), 2пн)*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** | ***Икра кабачковая(промышленного производства).*** | Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15 | ***=*** |
| ***250*** | ***Суп картофельный с бобовыми(1-й вариант).*** | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26 | ***=*** |
| ***100*** | ***Котлеты из говядины.*** | Калорийность-286, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-14, Магний-26 | ***=*** |
| ***180*** | ***Рис с овощами*** | Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35 | ***=*** |
| ***200*** | ***Напиток из шиповника.*** | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3 | ***=*** |
| ***55*** | ***Хлеб ржаной.*** | Калорийность-96, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18 | ***=*** |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный.*** | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | ***=*** |
| **Итого за Обед** | Калорийность-994, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-131, ВитаминС-98, Магний-111 | ***84-66*** |
| **Итого за день** | Калорийность-994, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-131, ВитаминС-98, Магний-111 |  |
|  |  |  |  |

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