

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

12.10.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 1вт)

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные (помидоры).	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200	Суп с рыбными консервами.	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
200	Жаркое по-домашнему.	Калорийность-345, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-51	=
200	Компот из смеси сухофруктов.	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-725, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-80, ВитаминС-28, Магний-120	75-50
Итого за день		Калорийность-1 377, Белки-79, Жиры-44, Углеводы-173, ВитаминА-65, ВитаминС-45, Магний-178	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая ИП



Техник-технолог

Халиуллина С.П.

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
150	Запеканка из творога.	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминА-65, ВитаминС-1, Магний-38	=
30	Молоко сгущенное.	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	=
200	Кофейный напиток с молоком.	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный.	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15	=
Итого за Завтрак		Калорийность-652, Белки-41, Жиры-16, Углеводы-93, ВитаминА-65, ВитаминС-17, Магний-58	=
Обед			
60	Овощи натуральные (помидоры).	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200	Суп с рыбными консервами.	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
200	Жаркое по-домашнему.	Калорийность-345, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-51	=
200	Компот из смеси сухофруктов.	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-725, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-80, ВитаминС-28, Магний-120	=
Итого за день		Калорийность-1 377, Белки-79, Жиры-44, Углеводы-173, ВитаминА-65, ВитаминС-45, Магний-178	129-33

ИП Протасов Р.О.

Заведующая
школой



Техник-технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАДУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение «Савинский детский сад «Созвездие»

О.Г. Модзгаршвили

01.10.2021 (Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.), 1шт)

Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
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-12, ВитаминС-4, Магний-62	=
30	Соус томатный.	Калорийность-29, Жиры-1, Углеводы-2, Магний-2	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-22, 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.

Заведующий



Технический

Халиуллина С.П.

Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
100	Овощи натуральные (помидоры).	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20	=
250	Борщ с капустой и картофелем.	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
10	Сметана.	Калорийность-16, Жиры-2	=
100	Котлеты Школьные	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминаА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Макаронные изделия отварные.	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный.	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
55	Хлеб ржаной.	Калорийность-96, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15	=
Итого за Обед		Калорийность-824, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-127, ВитаминаА-25, ВитаминС-60, Магний-87	84-66

Итого за Обед Калорийность-824, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-127, ВитаминаА-25, ВитаминС-60, Магний-87

ИП Протасов Р.О.



Заведующая



Техник-технолог



Халиуллина С.П.