

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

14.11.2022 (Меню (Сокол)
с 5-9 класс, 2пн)

Меню с 5-9 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
250/10	Рассольник домашний со сметаной	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-12	=
100	Котлеты из говядины	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-801, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-108, ВитаминС-92, Магний-3	=
Итого за день		Калорийность-1 143, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-153, ВитаминС-96, Магний-3	93-33

ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

14.10.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2пн)

Меню с1-4 класс(группа прод.дня)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
200/5	Рассольник домашний со сметаной	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-10	=
90	Котлеты из говядины	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-696, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-95, ВитаминС-90, Магний-3	=
<u>Полдник</u>			
100	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Магний-10	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=
Итого за Полдник		Калорийность-452, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-86, Магний-10	=
Итого за день		Калорийность-1 825, Белки-55, Жиры-49, Углеводы-289, ВитаминС-93, Магний-23	110-00



ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

14.11.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2пн)

Меню с1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	<i>Бутерброды с повидлом</i>	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-24, Магний-4	=
220	<i>Каша манная вязкая</i>	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминС-2	=
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминС-1	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак			83-23
<u>Обед</u>			
200/5	<i>Рассольник домашний со сметаной</i>	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-10	=
90	<i>Котлеты из говядины</i>	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13	=
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	=
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед			83-23
Итого за день			Калорийность-1 825, Белки-55, Жиры-49, Углеводы-289, ВитаминС-93, Магний-23

ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

15.11.2022 (Меню (Сокол)
с 5-9 класс, 2вт)

Меню с 5-9 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
250/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-9	=
100	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
30	Соус молочный к блюдам	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС- 3	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-682, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-83, ВитаминА-58, ВитаминС-44, Магний-19	93-33

Итого за день Калорийность-845, Белки-32, Жиры-25,
Углеводы-98, ВитаминА-58, ВитаминС-63,
Магний-19

ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

15.11.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2вт)

Меню с1-4 класс(гр.прод.дня)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
200/5	Свекольник со сметаной	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-7	=
90	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
30	Соус молочный к блюдам	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС- 3	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-600, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-76, ВитаминА-53, ВитаминС-37, Магний-17	=
<u>Полдник</u>			
100	Булочка домашняя	Калорийность-388, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-60	=
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-3	=
Итого за Полдник		Калорийность-494, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-70, ВитаминС-3	=
Итого за день		Калорийность-1 763, Белки-56, Жиры-71, Углеводы-227, ВитаминА-141, ВитаминС- 41, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-92	110-00
ИП	Протасов Р.О.	Кладовщик	Техник-технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

15.11.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2вт)

Меню с1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с маслом	Калорийность-197, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Магний-3	=
220	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-339, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-42, ВитаминаА-88, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-62	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за Завтрак			83-23
<u>Обед</u>			
200/5	Свекольник со сметаной	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-7	=
90	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминаА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
30	Соус молочный к блюдам	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС- 3	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед			83-23

Итого за день Калорийность-1 763, Белки-56, Жиры-71,
Углеводы-227, ВитаминаА-141, ВитаминС-
41, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-92

ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

16.11.2022 (Меню (Сокол)
с 5-9 класс, 2ср)

Меню с 5-9 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
250/10	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминС-10	=
100	Котлеты рыбные	Калорийность-97, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминаА-12, Магний-20	=
180	Картофельное пюре	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминС-6	=
200	Компот из кураги	Калорийность-81, Углеводы-20, ВитаминС-1	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-612, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-95, ВитаминаА-12, ВитаминС-17, Магний-20	93-33

Итого за день Калорийность-914, Белки-23, Жиры-18,
Углеводы-141, ВитаминаА-12, ВитаминС-21,
Магний-20



ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

16.11.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2ср)

Меню с1-4 класс(гр.прод.дня)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
200/5	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-8	=
90	Котлеты рыбные	Калорийность-87, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-11, ВитаминаА-11, Магний-18	=
150	Картофельное пюре	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-5	=
200	Компот из кураги	Калорийность-81, Углеводы-20, ВитаминС-1	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-527, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-84, ВитаминаА-11, ВитаминС-14, Магний-18	=
<u>Полдник</u>			
100	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
200	Йогурт	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминС-1	=
Итого за Полдник		Калорийность-459, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-73, ВитаминС-1, Магний-12	=
Итого за день		Калорийность-1 563, Белки-56, Жиры-45, Углеводы-235, ВитаминаА-11, ВитаминС-18, Магний-110	110-00

ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

16.11.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2ср)

Меню с1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
220	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" жидкая	Калорийность-251, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32, ВитаминС-2, Магний-61	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-1	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак			83-23
Обед			
200/5	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-8	=
90	Котлеты рыбные	Калорийность-87, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-11, ВитаминА-11, Магний-18	=
150	Картофельное пюре	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-5	=
200	Компот из кураги	Калорийность-81, Углеводы-20, ВитаминС-1	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед			83-23
Итого за день			Калорийность-1 563, Белки-56, Жиры-45, Углеводы-235, ВитаминА-11, ВитаминС-18, Магний-110

ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

17.11.2022 (Меню (Сокол)
с 5-9 класс, 2чт)

Меню с 5-9 класс

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
250/20	Суп картофельный с клецками	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, ВитаминС-6	=
100	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	Калорийность-180, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=

Итого за Обед Калорийность-805, Белки-29, Жиры-25,
Углеводы-114, ВитаминС-6, Магний-14 **93-33**

Итого за день Калорийность-967, Белки-31, Жиры-26,
Углеводы-129, ВитаминС-25, Магний-14

ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

17.11.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2чт)

Меню с1-4 класс(гр.прод.дня)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
200/20	Суп картофельный с клецками	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7, ВитаминС-5	=
100	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	Калорийность-180, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-724, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-102, ВитаминС-5, Магний-14	=
<u>Полдник</u>			
100	Булочка Нежная	Калорийность-350, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-51	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-1	=
Итого за Полдник		Калорийность-411, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-66, ВитаминС-1	=
Итого за день		Калорийность-1 813, Белки-56, Жиры-71, Углеводы-236, ВитаминаА-261, ВитаминС- 17, Магний-42	110-00



ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

17.11.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2чт)

Меню с1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с маслом	Калорийность-197, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Магний-3	=
150	Омлет натуральный	Калорийность-196, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3, ВитаминА-261, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10	=
200	Какао с молоком	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминС-1	=
Итого за Завтрак		Калорийность-678, Белки-22, Жиры-35, Углеводы-68, ВитаминА-261, ВитаминС-11, Магний-28	83-23
<u>Обед</u>			
200/20	Суп картофельный с клецками	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7, ВитаминС-5	=
100	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	Калорийность-180, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-724, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-102, ВитаминС-5, Магний-14	83-23
Итого за день		Калорийность-1 813, Белки-56, Жиры-71, Углеводы-236, ВитаминА-261, ВитаминС- 17, Магний-42	

ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

18.11.2022 (Меню (Сокол)
с 5-9 класс, 2шт)

Меню с 5-9 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
250	Суп с рыбными консервами	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8	=
100	Фрикадельки из кур	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-8, ВитаминС-1	=
30	Соус томатный	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	=
180	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-291, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-46, Магний-42	=
200	Компот из изюма	Калорийность-72, Углеводы-18, ВитаминС- 1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=

Итого за Обед Калорийность-888, Белки-36, Жиры-28,
Углеводы-118, ВитаминС-10, ВитаминРР-1,
Натрий-4, Магний-46 **93-33**

Итого за день Калорийность-1 200, Белки-41, Жиры-31,
Углеводы-163, ВитаминС-14, ВитаминРР-1,
Натрий-4, Магний-46



ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгвишвили

18.11.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2пт)

Меню с1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6	=
90	Фрикадельки из кур	Калорийность-179, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-7, ВитаминС-1	=
30	Соус томатный	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	=
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39, Магний-35	=
200	Компот из изюма	Калорийность-72, Углеводы-18, ВитаминС- 1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-769, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-104, ВитаминС-8, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-39	=
<u>Полдник</u>			
100	Крендель сахарный	Калорийность-380, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-59, Магний-9	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за Полдник		Калорийность-418, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-68, Магний-13	=
Итого за день		Калорийность-1 738, Белки-53, Жиры-56, Углеводы-252, ВитаминаА-65, ВитаминС-10, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-72	110-00



ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

18.11.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2пт)

Меню с1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	<i>Бутерброд с сыром</i>	Калорийность-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-62, Магний-14	=
220	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	Калорийность-252, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-36, ВитаминС-2	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
Итого за Завтрак		Калорийность-551, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-80, ВитаминА-65, ВитаминС-2, Магний-20	83-23
<u>Обед</u>			
200	<i>Суп с рыбными консервами</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6	=
90	<i>Фрикадельки из кур</i>	Калорийность-179, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-7, ВитаминС-1	=
30	<i>Соус томатный</i>	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	=
150	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39, Магний-35	=
200	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-72, Углеводы-18, ВитаминС- 1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-4	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-769, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-104, ВитаминС-8, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-39	83-23
Итого за день		Калорийность-1 738, Белки-53, Жиры-56, Углеводы-252, ВитаминА-65, ВитаминС-10, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-72	

ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.