

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгвишвили

24.03.2023 (Меню с 1-4 класс, 2пт)

Меню с 1-4 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-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-62, Магний-14	=
220	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-252, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-36, ВитаминС-2	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-551, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-80, ВитаминА-65, ВитаминС-2, Магний-20	
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	=
90/30	Фрикадельки из кур с томатным соусом	Калорийность-179, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-7, ВитаминС-1	=
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-779, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-105, ВитаминА-6, ВитаминС-23, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-53	
Полдник			
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-1 749, Белки-54, Жиры-56, Углеводы-253, ВитаминА-71, ВитаминС-25, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-86	110-00

ИП Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.



Handwritten signature in blue ink over the stamp area.

Handwritten signature in blue ink.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзеришвили

24.03.2023 (Меню (Сокол)
с 5-9 класс, 2пт)

Меню с 5-9 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
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 **102-89**

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 "Савицкая средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгевичвили

24.03.2023 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2пт)

Меню с1-4 класс (группа продленного дня)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
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	=
Полдник			
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. Моздзерицкая

24.03.2023 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2шт)

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-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-62, Магний-14	=
220	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-252, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-36, ВитаминС-2	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=

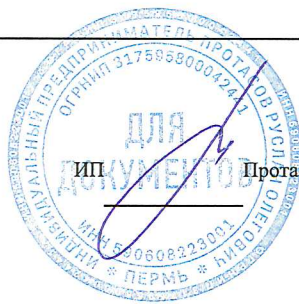
Итого за Завтрак Калорийность-551, Белки-16, Жиры-18,
Углеводы-80, ВитаминА-65, ВитаминС-2,
Магний-20 **91-76**

Обед

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 **91-76**

Итого за день Калорийность-1 738, Белки-53, Жиры-56,
Углеводы-252, ВитаминА-65, ВитаминС-10,
ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-72



ИП

Прогасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Соколовская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Моззгеришвили

23.03.2023 (Меню с 1-4 класс, 2чт)

Меню с1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
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	=
200	Какао с молоком	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминС-1	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-678, Белки-22, Жиры-35, Углеводы-68, ВитаминА-261, ВитаминС-11, Магний-28	
Обед			
60	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
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-733, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-104, ВитаминС-11, Магний-22	
Полдник			
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-1 822, Белки-56, Жиры-71, Углеводы-238, ВитаминА-261, ВитаминС-23, Магний-50	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. Мадзгеришвили

23.03.2023 (Меню (Сокол)
с 5-9 класс, 2чт)

Меню с 5-9 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Обед

250/20	Суп картофельный с клецками	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, ВитаминС-6	=
100	Фрикадельки из говядины, тушеные 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 **102-89**

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 "Славинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

23.03.2023 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2чт)

Меню с1-4 класс (группа продленного 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, ВитаминА-261, ВитаминС- 17, Магний-42	110-00



ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

23.03.2023 (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)
Завтрак			
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	91-76
Обед			
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	91-76
Итого за день		Калорийность-1 813, Белки-56, Жиры-71, Углеводы-236, ВитаминА-261, ВитаминС- 17, Магний-42	



И.П. Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Моозгвришвили

22.03.2023 (Меню с 1-4 класс, 2ср)

Меню с 1-4 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		Калорийность-577, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-78, ВитаминС-3, Магний-80	
Обед			
60	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
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		Калорийность-542, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-86, ВитаминА-11, ВитаминС-29, Магний-30	
Полдник			
100	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
200	Чай каркаде	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-1 578, Белки-57, Жиры-45, Углеводы-237, ВитаминА-11, ВитаминС-33, Магний-122	110-00



И.П. Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгерцева

22.03.2023 (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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Обед

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, ВитаминА-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, ВитаминА-12, ВитаминС-17, Магний-20	102-89

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



ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Садитская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

ОГ. Модзеришвили

22.03.2023 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2ср)

Меню с1-4 класс (группа продленного 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, 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		Калорийность-527, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-84, ВитаминА-11, ВитаминС-14, Магний-18	=
<u>Полдник</u>			
100	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
200	Чай каркаде	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, ВитаминА-11, ВитаминС-18, Магний-110	110-00



Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

22.03.2023 (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		Калорийность-577, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-78, ВитаминС-3, Магний-80	91-76
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		Калорийность-527, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-84, ВитаминА-11, ВитаминС-14, Магний-18	91-76
Итого за день		Калорийность-1 563, Белки-56, Жиры-45, Углеводы-235, ВитаминА-11, ВитаминС-18, Магний-110	



Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Моозгвирявили

21.03.2023 (Меню с 1-4 класс, 2вт)

Меню с 1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
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, ВитаминА-88, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-62	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-668, Белки-15, Жиры-32, Углеводы-81, ВитаминА-88, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-75	
Обед			
60	Овоцы натуральные (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200/5	Свекольник со сметаной	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-7	=
90/30	Биточки из птицы, припущенные с молочным соусом	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
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-609, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-78, ВитаминА-53, ВитаминС-43, Магний-25	
Полдник			
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-1 771, Белки-56, Жиры-71, Углеводы-229, ВитаминА-141, ВитаминС-47, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-100	110-00



ИП Прогасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Саянская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзерицкая

22.03.2023 (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, ВитаминА-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, ВитаминА-12, ВитаминС-17, Магний-20	102-89
Итого за день		Калорийность-914, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-141, ВитаминА-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

22.03.2023 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2ср)

Меню с1-4 класс (группа продленного дня)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

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		Калорийность-527, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-84, ВитаминА-11, ВитаминС-14, Магний-18	=

Полдник

100	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
200	Чай каркаде	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, ВитаминА-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. Модзгеривили

22.03.2023 (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		Калорийность-577, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-78, ВитаминС-3, Магний-80	91-76
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		Калорийность-527, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-84, ВитаминА-11, ВитаминС-14, Магний-18	91-76
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.П. Модзгерийцки

21.03.2023 (Меню с 1-4 класс, 2вт)

Меню с 1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброд с маслом	Калорийность-197, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Магний-3	=
220	Каша пшениная вязкая	Калорийность-339, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-42, ВитаминА-88, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-62	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-668, Белки-15, Жиры-32, Углеводы-81, ВитаминА-88, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-75	
Обед			
60	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200/5	Свекольник со сметаной	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-7	=
90/30	Биточки из птицы, припущенные с молочным соусом	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
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-609, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-78, ВитаминА-53, ВитаминС-43, Магний-25	
Полдник			
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-1 771, Белки-56, Жиры-71, Углеводы-229, ВитаминА-141, ВитаминС-47, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-100	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.П. Модзершвили

21.03.2023 (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)
Обед			
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	102-89

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



Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Моозгеришвили

21.03.2023 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2вт)

Меню с1-4 класс(группа продленного дня)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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, 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		Калорийность-600, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-76, ВитаминаА-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, ВитаминаА-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.А. Моозгерцивили

21.03.2023 (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)
Завтрак			
40	Бутерброд с маслом	Калорийность-197, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Магний-3	=
220	Каша пшениная 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		Калорийность-668, Белки-15, Жиры-32, Углеводы-81, ВитаминаА-88, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-75	91-76
Обед			
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		Калорийность-600, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-76, ВитаминаА-53, ВитаминС-37, Магний-17	91-76

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. Модзгврийвили

20.03.2023 (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	102-89



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

20.03.2023 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2пн)

Меню с1-4 класс (группа продленного 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



И.П. Прогасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

20.03.2023 (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)
Завтрак			
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		Калорийность-677, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-108, ВитаминС-3, Магний-10	91-76
Обед			
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		Калорийность-696, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-95, ВитаминС-90, Магний-3	91-76
Итого за день		Калорийность-1 825, Белки-55, Жиры-49, Углеводы-289, ВитаминС-93, Магний-23	



Прогасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Моозвершвили

20.03.2023 (Меню с1-4 класс, 2пн)

Меню с 1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-24, Магний-4	=
220	Каша манная вязкая	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминС-2	=
200	Какао с молоком	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминС-1	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-677, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-108, ВитаминС-3, Магний-10	
Обед			
60	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
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-711, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-97, ВитаминС-105, Магний-15	
Полдник			
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-1 840, Белки-56, Жиры-49, Углеводы-291, ВитаминС-108, Магний-35	110-00



Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.