|  |  |
| --- | --- |
| ***УТВЕРЖДАЮ*** ***Директор МАОУ "Савинская средняя школа"*** ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Модзгвришвили*** | ***21.09.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 2вт)*** |
|  |  |  |  |
| ***Меню СКК*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),витамины (мг), микроэлементы (мг)** | **Стоимость питания (руб)** |
| ***Завтрак*** |  |
| ***100*** | ***Печенье.*** | Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74, Магний-20 | ***=*** |
| ***90*** | ***Тефтели из говядины в молочном соусе*** | Калорийность-196, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8, ВитаминА-16, ВитаминС-3, ВитаминРР-3, Натрий-27, Магний-25 | ***=*** |
| ***150*** | ***Макароны отварные с овощами.*** | Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминА-25, ВитаминС-3, Магний-18 | ***=*** |
| ***30*** | ***Соус молочный к блюдам (3-й вариант)*** | Калорийность-24, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2, Магний-15 | ***=*** |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный.*** | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | ***=*** |
| ***200*** | ***Чай каркаде.*** | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3 | ***=*** |
| **Итого за Завтрак** | Калорийность-943, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-144, ВитаминА-44, ВитаминС-6, ВитаминРР-3, Натрий-27, Магний-84 | ***=*** |
| ***Обед*** |  |
| ***60*** | ***Овощи натуральные (огурцы).*** | Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8 | ***=*** |
| ***200*** | ***Суп с рыбными консервами.*** | Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39 | ***=*** |
| ***175*** | ***Рагу из птицы.*** | Калорийность-248, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминС-10, Магний-39 | ***=*** |
| ***200*** | ***Компот из свежих яблок*** | Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2 | ***=*** |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный.*** | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4 | ***=*** |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной.*** | Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15 | ***=*** |
| **Итого за Обед** | Калорийность-584, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-72, ВитаминС-23, Магний-92 | ***=*** |
| **Итого за день** | Калорийность-1 527, Белки-56, Жиры-49, Углеводы-216, ВитаминА-44, ВитаминС-29, ВитаминРР-3, Натрий-27, Магний-176 | ***129-33*** |
|  |  |  |  |

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

|  |  |
| --- | --- |
| ***УТВЕРЖДАЮ*** ***Директор МАОУ "Савинская средняя школа"*** ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Модзгвришвили*** | ***21.09.2021 (Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.), 2 вт)*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** | ***Овощи натуральные (огурцы)*** | Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10 | ***=*** |
| ***250*** | ***Суп с рыбными консервами.*** | Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48 | ***=*** |
| ***220*** | ***Рагу из птицы.*** | Калорийность-312, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-20, ВитаминС-13, Магний-49 | ***=*** |
| ***200*** | ***Компот из свежих яблок*** | Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2 | ***=*** |
| ***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-728, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-88, ВитаминС-32, Магний-105 | ***84-66*** |
| **Итого за день** | Калорийность-728, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-88, ВитаминС-32, Магний-105 |  |
|  |  |  |  |

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

|  |  |
| --- | --- |
| ***УТВЕРЖДАЮ*** ***Директор МАОУ "Савинская средняя школа"*** ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Модзгвришвили*** | ***21.09.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 2вт)*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** | ***Овощи натуральные (огурцы).*** | Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8 | ***=*** |
| ***200*** | ***Суп с рыбными консервами.*** | Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39 | ***=*** |
| ***175*** | ***Рагу из птицы.*** | Калорийность-248, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминС-10, Магний-39 | ***=*** |
| ***200*** | ***Компот из свежих яблок*** | Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2 | ***=*** |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный.*** | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4 | ***=*** |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной.*** | Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15 | ***=*** |
| **Итого за Обед** | Калорийность-584, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-72, ВитаминС-23, Магний-92 | ***75-50*** |
| **Итого за день** | Калорийность-1 527, Белки-56, Жиры-49, Углеводы-216, ВитаминА-44, ВитаминС-29, ВитаминРР-3, Натрий-27, Магний-176 |  |
|  |  |  |  |

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