|  |  |
| --- | --- |
| ***УТВЕРЖДАЮ*** ***Директор МАОУ "Савинская средняя школа"*** ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Модзгвришвили*** | ***22.09.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 2ср)*** |
|  |  |  |  |
| ***Меню СКК*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),витамины (мг), микроэлементы (мг)** | **Стоимость питания (руб)** |
| ***Завтрак*** |  |
| ***60*** | ***Овощи натуральные (помидоры).*** | Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12 | ***=*** |
| ***90*** | ***Биточки из птицы припущенные*** | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17 | ***=*** |
| ***150*** | ***Пюре картофельное*** | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25 | ***=*** |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный.*** | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | ***=*** |
| ***200*** | ***Чай с лимоном.*** | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | ***=*** |
| **Итого за Завтрак** | Калорийность-415, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-49, ВитаминА-83, ВитаминС-21, Магний-65 | ***=*** |
| ***Обед*** |  |
| ***60*** | ***Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)*** | Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11 | ***=*** |
| ***200*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем.*** | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18 | ***=*** |
| ***5*** | ***Сметана.*** | Калорийность-8, Жиры-1 | ***=*** |
| ***90*** | ***Кнели из говядины*** | Калорийность-185, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-5, ВитаминА-7, Магний-21 | ***=*** |
| ***50*** | ***Соус молочный к блюдам (3-й вариант)*** | Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Магний-25 | ***=*** |
| ***150*** | ***Каша гречневая рассыпчатая с луком.*** | Калорийность-230, Белки-5, Жиры-13, Углеводы-23, ВитаминА-24, ВитаминС-2, Магний-78 | ***=*** |
| ***200*** | ***Сок фруктовый*** | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8 | ***=*** |
| ***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-801, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-90, ВитаминА-42, ВитаминС-22, Магний-165 | ***=*** |
| **Итого за день** | Калорийность-1 216, Белки-51, Жиры-50, Углеводы-139, ВитаминА-125, ВитаминС-43, Магний-230 | ***129-33*** |
|  |  |  |  |

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

|  |  |
| --- | --- |
| ***УТВЕРЖДАЮ*** ***Директор МАОУ "Савинская средняя школа"*** ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Модзгвришвили*** | ***22.09.2021 (Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.), 2ср)*** |
|  |  |  |  |
| ***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 консервированные отварные (зеленый горошек)*** | Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18 | ***=*** |
| ***250*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем.*** | Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-22 | ***=*** |
| ***10*** | ***Сметана.*** | Калорийность-16, Жиры-2 | ***=*** |
| ***100*** | ***Кнели из говядины*** | Калорийность-205, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-6, ВитаминА-8, Магний-24 | ***=*** |
| ***50*** | ***Соус молочный к блюдам (3-й вариант)*** | Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Магний-25 | ***=*** |
| ***180*** | ***Каша гречневая рассыпчатая с луком.*** | Калорийность-276, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-28, ВитаминА-29, ВитаминС-2, Магний-93 | ***=*** |
| ***200*** | ***Сок фруктовый*** | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, 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-959, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-108, ВитаминА-55, ВитаминС-26, Магний-196 | ***84-66*** |
| **Итого за день** | Калорийность-959, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-108, ВитаминА-55, ВитаминС-26, Магний-196 | ***=*** |
|  |  |  |  |

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

|  |  |
| --- | --- |
| ***УТВЕРЖДАЮ*** ***Директор МАОУ "Савинская средняя школа"*** ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Модзгвришвили*** | ***22.09.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 2ср)*** |
|  |  |  |  |
| ***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 консервированные отварные (зеленый горошек)*** | Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11 | ***=*** |
| ***200*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем.*** | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18 | ***=*** |
| ***5*** | ***Сметана.*** | Калорийность-8, Жиры-1 | ***=*** |
| ***90*** | ***Кнели из говядины*** | Калорийность-185, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-5, ВитаминА-7, Магний-21 | ***=*** |
| ***50*** | ***Соус молочный к блюдам (3-й вариант)*** | Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Магний-25 | ***=*** |
| ***150*** | ***Каша гречневая рассыпчатая с луком.*** | Калорийность-230, Белки-5, Жиры-13, Углеводы-23, ВитаминА-24, ВитаминС-2, Магний-78 | ***=*** |
| ***200*** | ***Сок фруктовый*** | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8 | ***=*** |
| ***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-801, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-90, ВитаминА-42, ВитаминС-22, Магний-165 | ***75-50*** |
| **Итого за день** | Калорийность-1 216, Белки-51, Жиры-50, Углеводы-139, ВитаминА-125, ВитаминС-43, Магний-230 |  |
|  |  |  |  |

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