|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***УТВЕРЖДАЮ***  ***Директор МАОУ "Савинская средняя школа"***  ***Структурное подразделение «Савинский детский сад «Созвездие»***  ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Модзгвришвили*** | | ***27.09.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 1пн)*** | |
|  |  |  |  |
| ***Меню с 7-11 лет*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** | **Стоимость питания (руб)** |
| ***Завтрак*** | | |  |
| ***60*** | ***Ватрушка с повидлом.*** | Калорийность-166, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-35, ВитаминА-9, Магний-7 | ***=*** |
| ***200*** | ***Каша "Дружба"*** | Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31 | ***=*** |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный.*** | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | ***=*** |
| ***200*** | ***Какао с молоком*** | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22 | ***=*** |
| **Итого за Завтрак** | | Калорийность-546, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-97, ВитаминА-67, ВитаминС-2, Магний-66 | ***=*** |
| ***Обед*** | | |  |
| ***100*** | ***Овощи натуральные соленые (огурцы).*** | Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-5, Магний-14 | ***=*** |
| ***200*** | ***Суп картофелем с макаронными изделиями*** | Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-5 | ***=*** |
| ***90*** | ***Биточки из птицы припущенные*** | 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, Магний-36 | ***=*** |
| ***200*** | ***Напиток из шиповника.*** | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3 | ***=*** |
| ***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-587, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-79, ВитаминА-53, ВитаминС-117, Магний-74 | ***=*** |
| **Итого за день** | | Калорийность-1 132, Белки-44, Жиры-28, Углеводы-176, ВитаминА-120, ВитаминС-119, Магний-140 | ***129-33*** |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***УТВЕРЖДАЮ***  ***Директор МАОУ "Савинская средняя школа"***  ***Структурное подразделение «Савинский детский сад «Созвездие»***  ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Модзгвришвили*** | | ***27.09.2021 (Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.), 1пн)*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 соленые (огурцы)*** | Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-5 | ***=*** |
| ***250*** | ***Суп картофелем с макаронными изделиями*** | Калорийность-110, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-6 | ***=*** |
| ***100*** | ***Биточки из птицы припущенные*** | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19 | ***=*** |
| ***150*** | ***Капуста тушеная,*** | Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26, Магний-36 | ***=*** |
| ***200*** | ***Напиток из шиповника.*** | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3 | ***=*** |
| ***55*** | ***Хлеб ржаной.*** | Калорийность-96, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18 | ***=*** |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный.*** | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | ***=*** |
| **Итого за Обед** | | Калорийность-668, Белки-33, Жиры-19, Углеводы-92, ВитаминА-58, ВитаминС-118, Магний-64 | ***84-66*** |
| **Итого за день** | | Калорийность-668, Белки-33, Жиры-19, Углеводы-92, ВитаминА-58, ВитаминС-118, Магний-64 |  |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***УТВЕРЖДАЮ***  ***Директор МАОУ "Савинская средняя школа"***  ***Структурное подразделение «Савинский детский сад «Созвездие»***  ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Модзгвришвили*** | | ***27.09.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 1пн)*** | |
|  |  |  |  |
| ***Меню с 7-11 лет*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** | **Стоимость питания (руб)** |
| ***Обед*** | | |  |
| ***100*** | ***Овощи натуральные соленые (огурцы).*** | Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-5, Магний-14 | ***=*** |
| ***200*** | ***Суп картофелем с макаронными изделиями*** | Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-5 | ***=*** |
| ***90*** | ***Биточки из птицы припущенные*** | 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, Магний-36 | ***=*** |
| ***200*** | ***Напиток из шиповника.*** | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3 | ***=*** |
| ***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-587, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-79, ВитаминА-53, ВитаминС-117, Магний-74 | ***75-50*** |
| **Итого за день** | | Калорийность-1 132, Белки-44, Жиры-28, Углеводы-176, ВитаминА-120, ВитаминС-119, Магний-140 |  |
|  |  |  |  |

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