|  |  |
| --- | --- |
| ***УТВЕРЖДАЮ*** ***Директор МАОУ "Савинская средняя школа"*** ***Структурное подразделение «Савинский детский сад «Созвездие»******\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Модзгвришвили*** | ***29.09.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 1ср)*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** | ***Овощи натуральные (огурцы).*** | Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8 | ***=*** |
| ***90*** | ***Котлеты Пермские*** | Калорийность-154, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминС-1, Магний-17 | ***=*** |
| ***150*** | ***Рис припущенный*** | Калорийность-177, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29, ВитаминА-26, Магний-18 | ***=*** |
| ***200*** | ***Чай каркаде.*** | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3 | ***=*** |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный.*** | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | ***=*** |
| **Итого за Завтрак** | Калорийность-489, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-74, ВитаминА-29, ВитаминС-7, Магний-49 | ***=*** |
| ***Обед*** |  |
| ***60*** | ***Икра кабачковая(промышленного производства).*** | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9 | ***=*** |
| ***200*** | ***Суп картофельный с бобовыми(1-й вариант).*** | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, 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 | ***=*** |
| ***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-745, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-101, ВитаминА-41, ВитаминС-21, ВитаминРР-3, Натрий-27, Магний-84 | ***=*** |
| **Итого за день** | Калорийность-1 234, Белки-46, Жиры-39, Углеводы-175, ВитаминА-70, ВитаминС-28, ВитаминРР-3, Натрий-27, Магний-133 | ***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*** | ***29.09.2021 (Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.), 1ср)*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** | ***Икра кабачковая(промышленного производства).*** | Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15 | ***=*** |
| ***250*** | ***Суп картофельный с бобовыми(1-й вариант).*** | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26 | ***=*** |
| ***100*** | ***Тефтели из говядины в молочном соусе*** | Калорийность-218, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-9, ВитаминА-18, ВитаминС-3, ВитаминРР-4, Натрий-31, Магний-27 | ***=*** |
| ***30*** | ***Соус молочный к блюдам (3-й вариант)*** | Калорийность-24, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2, Магний-15 | ***=*** |
| ***180*** | ***Макароны отварные с овощами .*** | Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-22 | ***=*** |
| ***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-932, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-123, ВитаминА-48, ВитаминС-27, ВитаминРР-4, Натрий-31, Магний-119 | ***84-66*** |
| **Итого за день** | Калорийность-932, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-123, ВитаминА-48, ВитаминС-27, ВитаминРР-4, Натрий-31, Магний-119 |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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*** | ***29.09.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 1ср)*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** | ***Икра кабачковая(промышленного производства).*** | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9 | ***=*** |
| ***200*** | ***Суп картофельный с бобовыми(1-й вариант).*** | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, 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 | ***=*** |
| ***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-745, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-101, ВитаминА-41, ВитаминС-21, ВитаминРР-3, Натрий-27, Магний-84 | ***75-50*** |
| **Итого за день** | Калорийность-1 234, Белки-46, Жиры-39, Углеводы-175, ВитаминА-70, ВитаминС-28, ВитаминРР-3, Натрий-27, Магний-133 |  |
|  |  |  |  |

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