

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"



03.09.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 1пт)

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31	=
100	Котлеты Школьные	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминаА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные.	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-606, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-100, ВитаминаА-22, ВитаминС-1, Магний-31	=
<u>Обед</u>			
100	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминаА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
250	Свекольник	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-7	=
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	=
120	Гуляш из говядины (1-й вариант)	Калорийность-267, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминаА-32, ВитаминС-5, ВитаминРР-5, Натрий-62, Магний-28	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, Магний-135	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
45	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	=
Итого за Обед		Калорийность-878, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-105, ВитаминаА-43, ВитаминС-17, ВитаминРР-5, Натрий-62, Магний-182	=
Итого за день		Калорийность-1 484, Белки-60, Жиры-47, Углеводы-205, ВитаминаА-65, ВитаминС-18, ВитаминРР-5, Натрий-62, Магний-213	129-33

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
школойТехник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор "Савинская средняя школа"

Модернизации

ДОКУМЕНТОВ

ИНН 590608223001

* ПЕРМЬ * НИВО

03.09.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 1шт)

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31	=
90	Котлеты Школьные	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Макаронные изделия отварные.	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-606, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-100, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-31	75-50
Обед			
60	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200	Свекольник	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-7	=
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	=
100	Гуляш из говядины (1-й вариант)	Калорийность-267, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-32, ВитаминС-5, ВитаминРР-5, Натрий-62, Магний-28	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, Магний-135	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
45	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	=
Итого за Обед		Калорийность-878, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-105, ВитаминА-43, ВитаминС-17, ВитаминРР-5, Натрий-62, Магний-182	75-50
Итого за день		Калорийность-1 484, Белки-60, Жиры-47, Углеводы-205, ВитаминА-65, ВитаминС-18, ВитаминРР-5, Натрий-62, Магний-213	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
ШколойТехник-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Модзгвертвили



03.09.2021 (Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.), 1шт)

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 (кукуруза)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
250	Свекольник	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-9	=
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2	=
120	Гуляш из говядины (1-й вариант)	Калорийность-320, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-6, ВитаминА-38, ВитаминС-6, ВитаминРР-6, Натрий-75, Магний-34	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, Магний-135	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	=
55	Хлеб ржаной	Калорийность-96, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18	=
Итого за Обед		Калорийность-773, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-81, ВитаминА-56, ВитаминС-21, ВитаминРР-6, Натрий-75, Магний-60	=
Итого за день		Калорийность-773, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-81, ВитаминА-56, ВитаминС-21, ВитаминРР-6, Натрий-75, Магний-60	84-66

ИП _____

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой _____

Техник-
технолог _____

Халиуллина С.П.

