

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение «Савинский детский сад «Созвездие»

О.Г. Модзгаршвили

07.09.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 2вт)

## Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-584, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-72, ВитаминС-23, Магний-92	<b>75-50</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 527, Белки-56, Жиры-49, Углеводы-216, ВитаминА-44, ВитаминС-29, ВитаминРР-3, Натрий-27, Магний-176	

ИП

Ибрагимов Р.О.

Заведующая столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение «Савинский детский сад «Созвездие»

О.Г. Модзгаршвили

07.09.2021 (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)
<b>Обед</b>			
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-728, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-88, ВитаминС-32, Магний-105	<b>84-66</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-728, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-88, ВитаминС-32, Магний-105	

ИП

Фотасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-  
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение «Савинский детский сад «Созвездие»

О.Г. Модзгершвили

07.09.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 2вт)

## Меню СКК

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

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

