

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

О.Г. Модазришвили

04.12.2023 (Н.школа 7-11 лет
 (зимне-весенний), 2пп)

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>			
45	<i>Бутерброд с сыром</i>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
150	<i>Фрукты свежие</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-508, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-73, ВитаминА-37, ВитаминС-16, Магний-71	91-76
<u>Обед</u>			
60	<i>Икра кабачковая (промышленного производства)</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200/5	<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</i>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
90	<i>Котлеты из говядины</i>	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13, Магний-23	=
150	<i>Рис с овощами</i>	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29	=
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-788, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-100, ВитаминС-26, Магний-106	91-76
Итого за день		Калорийность-1 296, Белки-43, Жиры-48, Углеводы-173, ВитаминА-37, ВитаминС-42, Магний-177	



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой _____

Инженер-технол
ог _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ "Савинская средняя школа"
 О.Г. Маджарович

04.12.2023 (Н.школа 7-11 лет
 (зимне-весенний), 2пн)

Меню ОБЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-508, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-73, ВитаминА-37, ВитаминС-16, Магний-71	
Обед			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
90	Котлеты из говядины	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13, Магний-23	=
150	Рис с овощами	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-788, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-100, ВитаминС-26, Магний-106	
Итого за день		Калорийность-1 296, Белки-43, Жиры-48, Углеводы-173, ВитаминА-37, ВитаминС-42, Магний-177	136-18



ИП Протасов Р.О.

Заведующая
столовой _____

Инженер-технол
ог _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖАЮ
 Директор МБОУ "Савинская средняя школа"
 О.Г. Модулькин

04.12.2023 (С.школа с 12 лет и старше
 (зимне-весенний), 2пн)

Меню ОВЗ с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	<i>Бутерброд с сыром</i>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
220	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Калорийность-220, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-31, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-41	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
150	<i>Фрукты свежие</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-575, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-85, ВитаминА-41, ВитаминС-16, Магний-78	
<u>Обед</u>			
100	<i>Икра кабачковая (промышленного производства)</i>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250/10	<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
100	<i>Котлеты из говядины</i>	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-14, Магний-26	=
180	<i>Рис с овощами</i>	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-1 024, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-133, ВитаминС-32, Магний-143	
Итого за день		Калорийность-1599, Белки-53, Жиры-58, Углеводы-218, ВитаминА-41, ВитаминС-48, Магний-221	157-18



И.П. Протасов Р.О.

Заведующая
столовой _____

Инженер-технол
ог _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖАЮ

Директор МАОУ "Светская средняя школа"

О.Л. Мовшвицели

04.12.2023 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2пп)

Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
220	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-220, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-31, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-41	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-575, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-85, ВитаминА-41, ВитаминС-16, Магний-78	102-89
<u>Обед</u>			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
100	Котлеты из говядины	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-14, Магний-26	=
180	Рис с овощами	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-1 024, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-133, ВитаминС-32, Магний-143	102-89
Итого за день		Калорийность-1599, Белки-53, Жиры-58, Углеводы-218, ВитаминА-41, ВитаминС-48, Магний-221	



Заведующая
столовой _____

Инженер-технол
ог _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖАЮ
Директор МАОУ "Светлицкая средняя школа"

О.Г. Абдулгереевны

05.12.2023 (Н.школа 7-11 лет
(зимне-весенний), 2вт)

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>			
90	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминА-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-595, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-56, ВитаминА-100, ВитаминС-2, Магний-122	91-76
<u>Обед</u>			
60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200/5	Свекольник со сметаной	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-25	=
90	Биточки рыбные	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-473, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-62, ВитаминА-41, ВитаминС-13, Магний-101	91-76
Итого за день		Калорийность-1 068, Белки-50, Жиры-38, Углеводы-118, ВитаминА-141, ВитаминС-15, Магний-223	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой _____

Инженер-технол
ог _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Светская средняя школа"

О.А. Мухоморова

05.12.2023 (Н.школа 7-11 лет
(зимне-весенний), 2вт)

Меню ОБЗ 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>			
90	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, Витамина-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, Витамина-24, Магний-89	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-595, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-56, Витамина-100, ВитаминС-2, Магний-122	
<u>Обед</u>			
60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, Витамина-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200/5	Свекольник со сметаной	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-25	=
90	Биточки рыбные	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Витамина-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-473, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-62, Витамина-41, ВитаминС-13, Магний-101	
Итого за день		Калорийность-1 068, Белки-50, Жиры-38, Углеводы-118, Витамина-141, ВитаминС-15, Магний-223	136-18



Заведующая
столовой _____

Инженер-технол
ог _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ "Светлицкая средняя школа"

СП МАОУ "Соколовская средняя школа"
 О.Г. Модзгвришвили

04.12.2023 (Н.школа 7-11 лет
 (зимне-весенний), 2пн)

Меню с 1-4 класс (группа продленного дня)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
90	Котлеты из говядины	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13, Магний-23	=
150	Рис с овощами	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-788, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-100, ВитаминС-26, Магний-106	=
<u>Полдник</u>			
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
250	Кисель из ягод свежих	Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС-1, Магний-2	=
Итого за Полдник		Калорийность-321, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-65, ВитаминС-1, Магний-12	=
Итого за день		Калорийность-1 109, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-165, ВитаминС-27, Магний-118	110-00



Кладовщик _____

Инженер-технолог от *Халиуллина С.П.*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СП МАОУ "Соколовская средняя школа"

В.А. Модзгвршвили

04.12.2023 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2пп)

Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<i>Обед</i>			
100	<i>Икра кабачковая (промышленного производства)</i>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250/10	<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
100	<i>Котлеты из говядины</i>	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-14, Магний-26	=
180	<i>Рис с овощами</i>	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-1 024, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-133, ВитаминС-32, Магний-143	102-89
Итого за день		Калорийность-1 024, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-133, ВитаминС-32, Магний-143	



ИН

Протасов Р.О.

Кладовщик

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

С/МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгвишвили



04.12.2023 (Н.школа 7-11 лет
(зимне-весенний), 2пп)

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>			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-508, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-73, ВитаминА-37, ВитаминС-16, Магний-71	91-76
<u>Обед</u>			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
90	Котлеты из говядины	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13, Магний-23	=
150	Рис с овощами	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-788, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-100, ВитаминС-26, Магний-106	91-76
Итого за день		Калорийность-1 296, Белки-43, Жиры-48, Углеводы-173, ВитаминА-37, ВитаминС-42, Магний-177	



Кладовщик _____

Инженер-технол _____

от

Халиуллина С.П.
Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

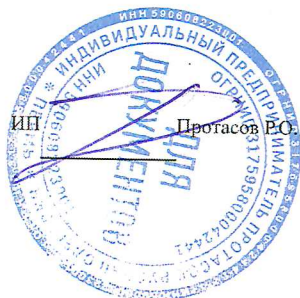
Директор МАОУ "Средняя школа"

О.А. Мовзгшишли

05.12.2023 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2вт)

Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	<i>Кнели из птицы с рисом</i>	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
200	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-32, Магний-118	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-680, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-60, ВитаминА-116, ВитаминС-2, Магний-153	102-89
Обед			
100	<i>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</i>	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
250/10	<i>Свекольник со сметаной</i>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминС-9, Магний-32	=
100	<i>Биточки рыбные</i>	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
180	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	<i>Компот из свежих яблок</i>	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-657, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-89, ВитаминА-54, ВитаминС-17, Магний-139	102-89
Итого за день		Калорийность-1 336, Белки-59, Жиры-47, Углеводы-149, ВитаминА-170, ВитаминС-19, Магний-292	



Заведующая
столовой _____

Инженер-технол
ог _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Мозгеринович

06.12.2023 (Н.школа 7-11 лет
(зимне-весенний), 2ср)

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
15	<i>Сыр сычужный твердый порциями</i>	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4, Магний-8	=
200	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	Калорийность-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Магний-32	=
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
80	<i>Булочка ванильная</i>	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-712, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-112, ВитаминА-62, ВитаминС-3, Магний-67	91-76
Обед			
60	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-11, Магний-9	=
200/5	<i>Рассольник ленинградский со сметаной</i>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	<i>Шницель из птицы припущенные</i>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-657, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-90, ВитаминА-53, ВитаминС-98, Магний-75	91-76
Итого за день		Калорийность-1 369, Белки-50, Жиры-41, Углеводы-202, ВитаминА-115, ВитаминС-101, Магний-142	



Заведующая
столовой _____

Инженер-технолог
от _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖАЮ

Директор МАОУ "Савиинская средняя школа"

О.Г. Мобасоритшивили

06.12.2023 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 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)
Завтрак			
20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
220	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36, Витамина-47, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
100	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Магний-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-817, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-127, Витамина-66, ВитаминС-3, Магний-74	102-89
Обед			
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Магний-15	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	Шницель из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Витамина-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-880, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-121, Витамина-58, ВитаминС-108, Магний-108	102-89
Итого за день		Калорийность-169, Белки-59, Жиры-53, Углеводы-248, Витамина-124, ВитаминС-111, Магний-182	

ИП

Протасов В.О.

Заведующая
столовой _____

Инженер-технолог
от _____

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖАЮ
 Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"
 О.П. Моздзришвили

06.12.2023 (С.школа с 12 лет и старше
 (зимне-весенний), 2ср)

Меню ОВЗ с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
220	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
100	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Магний-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-817, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-127, ВитаминА-66, ВитаминС-3, Магний-74	
<u>Обед</u>			
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Магний-15	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	Шницель из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-880, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-121, ВитаминА-58, ВитаминС-108, Магний-108	
Итого за день		Калорийность-169, Белки-59, Жиры-53, Углеводы-248, ВитаминА-124, ВитаминС-111, Магний-182	157-18



Заведующая
столовой _____

Инженер-технолог
от _____

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖАЮ
 Директор МАОУ "Савинская средняя школа"
 О.Г. Мазуршивили

06.12.2023 (Н.школа 7-11 лет
 (зимне-весенний), 2ср)

Меню ОБЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
15	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4, Магний-8	=
200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Магний-32	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
80	Булочка ванильная	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-712, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-112, ВитаминА-62, ВитаминС-3, Магний-67	
Обед			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-11, Магний-9	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	Шницель из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-657, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-90, ВитаминА-53, ВитаминС-98, Магний-75	
Итого за день		Калорийность-1 369, Белки-50, Жиры-41, Углеводы-202, ВитаминА-115, ВитаминС-101, Магний-142	136-18



Протоаев Р.О.

Заведующая
 столовой _____

Инженер-технол
 ог _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖАЮ
 Директор МАОУ "Савинская средняя школа"
 О.Г. Магдировицки

07.12.2023 (Н.школа 7-11 лет
 (зимне-весенний), 2чт)

Меню ОБЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
180	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-46	=
30	<i>Молоко сгущенное</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Магний-10	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
50	<i>Печенье</i>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-811, Белки-47, Жиры-19, Углеводы-113, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-76	
Обед			
60	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13	=
200	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
120	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-726, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-77, ВитаминА-24, ВитаминС-11, Магний-171	
Итого за день		Калорийность-1 537, Белки-73, Жиры-47, Углеводы-190, ВитаминА-101, ВитаминС-12, Магний-247	136-18



Заведующая
столовой _____

Инженер-технол
ог _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Савинский детский сад-школа"

О.Г. Моозгерцева

07.12.2023 (Н.школа 7-11 лет
(зимне-весенний), 2чт)

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
180	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, ВитаминаА-77, ВитаминС-1, Магний-46	=
30	<i>Молоко сгущенное</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Магний-10	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
50	<i>Печенье</i>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-811, Белки-47, Жиры-19, Углеводы-113, ВитаминаА-77, ВитаминС-1, Магний-76	91-76
Обед			
60	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13	=
200	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
120	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89	=
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-726, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-77, ВитаминаА-24, ВитаминС-11, Магний-171	91-76
Итого за день		Калорийность-1 537, Белки-73, Жиры-47, Углеводы-190, ВитаминаА-101, ВитаминС-12, Магний-247	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой _____

Инженер-технол
ог _____

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Б. Мадзгаршвили

07.12.2023 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2чт)

Меню ОБЗ с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, ВитаминаА-86, ВитаминС-1, Магний-51	=
40	<i>Молоко сгущенное</i>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
50	<i>Печенье</i>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-932, Белки-54, Жиры-20, Углеводы-132, ВитаминаА-86, ВитаминС-1, Магний-87	
<u>Обед</u>			
100	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-6, Магний-21	=
250	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
130	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106	=
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-951, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-106, ВитаминаА-29, ВитаминС-16, Магний-220	
Итого за день		Калорийность-1882, Белки-86, Жиры-56, Углеводы-238, ВитаминаА-115, ВитаминС-17, Магний-307	157-18



Протасов О.О.

Заведующая
столовой _____

Инженер-технол
ог _____

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖАЮ
 Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"
 О.С. Модзгаршвили

07.12.2023 (С.школа с 12 лет и старше
 (зимне-весенний), 2чт)

Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-51	=
40	<i>Молоко сгущенное</i>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
50	<i>Печенье</i>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-932, Белки-54, Жиры-20, Углеводы-132, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-87	102-89
<u>Обед</u>			
100	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-6, Магний-21	=
250	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
130	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-951, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-106, ВитаминА-29, ВитаминС-16, Магний-220	102-89
Итого за день		Калорийность-1882, Белки-86, Жиры-56, Углеводы-238, ВитаминА-115, ВитаминС-17, Магний-307	



ИП Протасов Р.С.

Заведующая
столовой _____

Инженер-технол
ог _____

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «Славянская средняя школа»
С.Е. Модзгеришвили

08.12.2023 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2шт)

Меню с 12 лет и старше

Выход (шт)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
50	Яйца вареные	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6, Магний-6	=
220	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-30	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-581, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-72, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Магний-55	102-89
Обед			
100	Овощи натуральные соленые (огурцы)	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-5, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
210	Плов из отварной птицы	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-82, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-776, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-91, ВитаминА-82, ВитаминС-25, Магний-116	102-89
Итого за день		Калорийность-1 357, Белки-53, Жиры-55, Углеводы-163, ВитаминА-126, ВитаминС-26, Магний-171	



ИП Протасов Р.О.

Заведующая
столовой _____

Инженер-технол
ог _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

О.Г. Мухоморова

08.12.2023 (Н.школа 7-11 лет
(зимне-весенний), 2пт)

Меню ОБЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	<i>Бутерброд с сыром</i>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
50	<i>Яйца вареные</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6, Магний-6	=
200	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, Витамина-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
Итого за Завтрак		Калорийность-586, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-75, Витамина-40, ВитаминС-1, Магний-54	
Обед			
60	<i>Овощи натуральные соленые (огурцы)</i>	Калорийность-8, Углеводы-1, ВитаминС-3, Магний-8	=
200/5	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
180	<i>Плов из отварной птицы</i>	Калорийность-350, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-23, Витамина-71, ВитаминС-1, Магний-32	=
200	<i>Компот из яблок и ягод замороженных</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-603, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-67, Витамина-71, ВитаминС-21, Магний-87	
Итого за день		Калорийность-1 190, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-142, Витамина-111, ВитаминС-22, Магний-141	136-18

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой _____

Инженер-технол
ог _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Сивинской средней школы"

О.Г. Мудзгершвили

08.12.2023 (Н.школа 7-11 лет
(зимне-весенний), 2шт)

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	<i>Бутерброд с сыром</i>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
50	<i>Яйца вареные</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6, Магний-6	=
200	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
Итого за Завтрак		Калорийность-586, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-75, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-54	91-76
Обед			
60	<i>Овощи натуральные соленые (огурцы)</i>	Калорийность-8, Углеводы-1, ВитаминС-3, Магний-8	=
200/5	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
180	<i>Плов из отварной птицы</i>	Калорийность-350, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-23, ВитаминА-71, ВитаминС-1, Магний-32	=
200	<i>Компот из яблок и ягод замороженных</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-603, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-67, ВитаминА-71, ВитаминС-21, Магний-87	91-76
Итого за день		Калорийность-1 190, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-142, ВитаминА-111, ВитаминС-22, Магний-141	

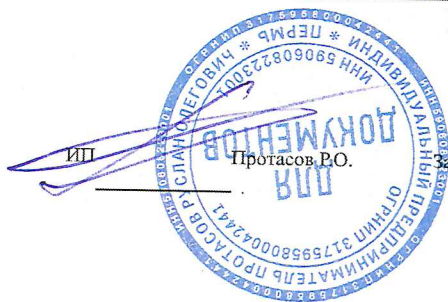
ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.





УТВЕРЖАЮ
 Директор МАОУ "Светлая средняя школа"
 О.Л. Мадзгеришвили

09.12.2023 (С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний), 2сб)

Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
100	Салат витаминный	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, ВитаминРР-1, Натрий-13, Магний-17	=
250	Суп картофелем с макаронными изделиями	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-6	=
100/30	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" с соусом томатным	Калорийность-332, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-17, ВитаминС-1, ВитаминА-6, Магний-25	=
180	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-291, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-46, Магний-42	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	=
Итого за Обед		Калорийность-1 105, Белки-34, Жиры-45, Углеводы-141, ВитаминА-6, ВитаминС-45, ВитаминРР-1, Натрий-13, Магний-88	102-89
Итого за день		Калорийность-1 105, Белки-34, Жиры-45, Углеводы-141, ВитаминА-6, ВитаминС-45, ВитаминРР-1, Натрий-13, Магний-88	



И.П. Протасов Р.О.

Заведующая столовой _____

Техник-технолог _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖАЮ

Директор МБОУ "Савинская средняя школа"

С.П. МАНУ "Савинская средняя школа"

О.Т. Модзгаршвили

06.12.2023 (П.школа 7-11 лет
 (зимне-весенний), 2ср)

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
15	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4, Магний-8	=
200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Магний-32	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
80	Булочка ванильная	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-712, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-112, ВитаминА-62, ВитаминС-3, Магний-67	91-76
Обед			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-11, Магний-9	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	Шницель из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-657, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-90, ВитаминА-53, ВитаминС-98, Магний-75	91-76
Итого за день		Калорийность-1 369, Белки-50, Жиры-41, Углеводы-202, ВитаминА-115, ВитаминС-101, Магний-142	



ИП

Процесс Р.О.

Кладовщик

Инженер-технолог

Хозяйка С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СП МАОУ "Савинская средняя школа"

03: Мадзгеришвили

06.12.2023 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 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	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Магний-15	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	Шницель из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-880, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-121, ВитаминА-58, ВитаминС-108, Магний-108	102-89
Итого за день		Калорийность-1293, Белки-40, Жиры-34, Углеводы-208, ВитаминА-58, ВитаминС-108, Магний-122	



Кладовщик _____

Искенер-гесноп _____

Хашмушва С.П. _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Светловская средняя школа"

СН МАОУ "Светловская средняя школа"

С/С Модзгаршвили

06.12.2023 (Н.И. Никола 7-11 лет
(зимне-весенний), 2ср)

Меню с1-4 класс (группа продленного дня)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-11, Магний-9	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	Шницель из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-657, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-90, ВитаминА-53, ВитаминС-98, Магний-75	=
Полдник			
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Магний-5	=
250	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12, Магний-5	=
Итого за Полдник		Калорийность-231, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-50, Магний-10	=
Итого за день		Калорийность-888, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-140, ВитаминА-53, ВитаминС-98, Магний-85	115-00

ИП

Прогасов Р.О.

Кладовщик

Инженер-техник

Хамушина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СЕМЕНОВ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

07.12.2023 (Н.школа 7-11 лет
(зимне-весенний), 2чт)

Меню с1-4 класс (группа продленного дня)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-726, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-77, ВитаминаА-24, ВитаминС-11, Магний-171	=
Полдник			
70	Булочка школьная	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39, Магний-8	=
250	Кисель из ягод свежих	Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС-1, Магний-2	=
Итого за Полдник		Калорийность-312, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-67, ВитаминС-1, Магний-10	=
Итого за день		Калорийность-1 038, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-144, ВитаминаА-24, ВитаминС-12, Магний-181	115-00



Протасов Р.О.

Кладовщик

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

ОГМАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Е. Модзгвишвили

07.12.2023 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2чт)

Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<i>Обед</i>			
100	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-6, Магний-21	=
250	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
130	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-951, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-106, ВитаминА-29, ВитаминС-16, Магний-220	102-89
Итого за день		Калорийность-951, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-106, ВитаминА-29, ВитаминС-16, Магний-220	



Кладовщик _____

Инженер-технол
от _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

СГ МАОУ "Соколовская средняя школа"

Ю.И. Модзгвришвили

07.12.2023 (Н.школа 7-11 лет
 (зимне-весенний), 2чт)

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
180	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-46	=
30	<i>Молоко сгущенное</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Магний-10	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
50	<i>Печенье</i>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-811, Белки-47, Жиры-19, Углеводы-113, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-76	91-76
Обед			
60	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13	=
200	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
120	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-726, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-77, ВитаминА-24, ВитаминС-11, Магний-171	91-76
Итого за день		Калорийность-1 537 Белки-73, Жиры-47, Углеводы-190, ВитаминА-101, ВитаминС-12, Магний-247	



ИП

Прогласов Р.О.

Кладовщик _____

Инженер-технол
 от _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СП МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Мадзгвршвили

08.12.2023 (Н.школа 7-11 лет
(зимне-весенний), 2шт)

Меню €1-4 класс (группа продленного дня)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные соленые (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-1, ВитаминС-3, Магний-8	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
180	Плов из отварной птицы	Калорийность-350, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-23, ВитаминА-71, ВитаминС-1, Магний-32	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-603, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-67, ВитаминА-71, ВитаминС-21, Магний-87	=
<u>Полдник</u>			
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
250	Чай с лимоном	Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-1, Магний-6	=
Итого за Полдник		Калорийность-259, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-49, ВитаминС-1, Магний-16	=
Итого за день		Калорийность-862, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-116, ВитаминА-71, ВитаминС-22, Магний-103	115-00

ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.



08.12.2023 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2пт)

Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<i>Обед</i>			
100	<i>Овощи натуральные соленые (огурцы)</i>	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-5, Магний-14	=
250/10	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
210	<i>Плов из отварной птицы</i>	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-82, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	<i>Компот из яблок и ягод замороженных</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-776, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-91, ВитаминА-82, ВитаминС-25, Магний-116	102-89
Итого за день		Калорийность-776, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-91, ВитаминА-82, ВитаминС-25, Магний-116	

ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СГМАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

08.12.2023 (Н.школа 7-11 лет
(зимне-весенний), 2пт)

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>			
45	<i>Бутерброд с сыром</i>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
50	<i>Яйца вареные</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6, Магний-6	=
200	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
Итого за Завтрак		Калорийность-586, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-75, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-54	91-76
<u>Обед</u>			
60	<i>Овощи натуральные соленые (огурцы)</i>	Калорийность-8, Углеводы-1, ВитаминС-3, Магний-8	=
200/5	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
180	<i>Плов из отварной птицы</i>	Калорийность-350, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-23, ВитаминА-71, ВитаминС-1, Магний-32	=
200	<i>Компот из яблок и ягод замороженных</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-603, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-67, ВитаминА-71, ВитаминС-21, Магний-87	91-76
Итого за день		Калорийность-1 189, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-142, ВитаминА-111, ВитаминС-22, Магний-141	

ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Инженер-технол

Халиуллина С.П.

ог