

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Савинская средняя школа»

СП.МАОУ «Соколовская средняя школа»

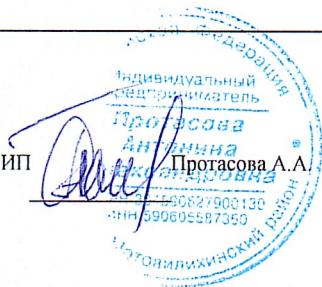
О. Г. Модзгеришвили

16.08.2024 (Лагерь школьный
с 12 лет и старше, 1пт)

Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
250	<i>Каша ячневая вязкая</i>	Калорийность-318, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47, ВитаминаА-50, ВитаминС-2, Магний-69	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
45	<i>Бутерброд с сыром</i>	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминаА-34, Магний-7	=
Итого за Завтрак		Калорийность-584, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-100, ВитаминаА-87, ВитаминС-2, Магний-82	=
<u>Обед</u>			
100	<i>Овощи натуральные (огурцы)</i>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-10, Магний-16	=
250/10	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-20, Магний-27	=
100	<i>Кнели из птицы с рисом</i>	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-16	=
180	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминаА-41, Магний-11	=
200	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-903, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-119, ВитаминаА-51, ВитаминС-24, Магний-103	=
Итого за день		Калорийность-1 486, Белки-50, Жиры-45, Углеводы-219, ВитаминаА-138, ВитаминС-26, Магний-185	=

ИП



Протасова А.А.

Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Савинская средняя школа»

СП МАОУ «Соколовская средняя школа»

О. Г. Модзгеришвили

16.08.2024 (Лагерь школьный
7-11 лет, 1шт)

Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Каша ячневая вязкая	Калорийность-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминаА-40, ВитаминС-1, Магний-55	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминаА-34, Магний-7	=
Итого за Завтрак		Калорийность-520, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-90, ВитаминаА-77, ВитаминС-1, Магний-68	=
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-9, Магний-15	=
200/5	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-179, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-7, ВитаминС-1, Магний-14	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминаА-34, Магний-9	=
200	Компот из изюма	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-809, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-111, ВитаминаА-34, ВитаминС-21, Магний-92	=
Итого за день		Калорийность-1 329, Белки-45, Жиры-39, Углеводы-201, ВитаминаА-111, ВитаминС-22, Магний-160	=

ИП



Протасова А.А.

Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Савинская средняя школа»

СП МАОУ «Соколовская средняя школа»

О. Г. Модзгершвили

19.08.2024 (Лагерь школьный
7-11 лет, 2пн)

Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с повидлом	Калорийность-167, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-11, ВитаминаА-69, Магний-3	=
200	Каша манная вязкая	Калорийность-251, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38, ВитаминаА-40, ВитаминС-1, Магний-45	=
200	Какао с молоком	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-573, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-83, ВитаминаА-109, ВитаминС-11, Магний-65	=
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200	Рассольник домашний со сметаной	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, ВитаминаА-1, ВитаминС-6, Магний-19	=
120	Котлеты из говядины	Калорийность-216, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-9, Магний-16	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-779, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-97, ВитаминаА-25, ВитаминС-21, Магний-177	=
Итого за день		Калорийность-1 352, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-180, ВитаминаА-134, ВитаминС-32, Магний-242	=

ИП Протасова А.А.

Заведующая
столовой

Александровна
0101 30-59082700130
инн 590605587360

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Савинская средняя школа»

СП. МАОУ «Сokolовская средняя школа»

О. Г. Модззеришвили

19.08.2024 (Лагерь школьный
с 12 лет и старше, 2пн)

Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с повидлом	Калорийность-167, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-11, Витамина-69, Магний-3	=
250	Каша манная вязкая	Калорийность-313, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-48, Витамина-50, ВитаминС-2, Магний-56	=
200	Какао с молоком	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-636, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-93, Витамина-119, ВитаминС-12, Магний-76	=
<u>Обед</u>			
100	Овощи натуральные	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20	=
250	Рассольник домашний со сметаной	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамина-2, ВитаминС-8, Магний-24	=
130	Котлеты из говядины	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-10, Магний-17	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Витамина-29, Магний-106	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-862, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-106, Витамина-31, ВитаминС-33, Магний-208	=
Итого за день		Калорийность-1 497, Белки-49, Жиры-47, Углеводы-199, Витамина-150, ВитаминС-45, Магний-284	=



ИП Протасова А.А.

Заведующая
столовой _____