

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

13.11.2021 (суббота)

## 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	<i>Салат из моркови</i>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминС-4, ВитаминРР-1, Натрий-19, Магний-34	=
250	<i>Суп картофелем с макаронными изделиями</i>	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-6	=
100	<i>Биточки из птицы припущенные</i>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31	=
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
40	<i>Хлеб пшеничный.</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
55	<i>Хлеб ржаной.</i>	Калорийность-96, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-786, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-104, ВитаминаА-58, ВитаминС-46, ВитаминРР-1, Натрий-19, Магний-67	<b>84-66</b>

**Итого за день** Калорийность-786, Белки-34, Жиры-26,  
Углеводы-104, ВитаминаА-58, ВитаминС-46,  
ВитаминРР-1, Натрий-19, Магний-67

ИП

Протасов Р.О.



Техник-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеричвили

13.11.2021 (суббота)

## 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	Салат из моркови	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминС-4, ВитаминРР-1, Натрий-19, Магний-34	=
250	Суп картофелем с макаронными изделиями	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-6	=
100	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-786, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-104, ВитаминА-58, ВитаминС-46, ВитаминРР-1, Натрий-19, Магний-67	<b>84-66</b>

**Итого за день** Калорийность-786, Белки-34, Жиры-26,  
Углеводы-104, ВитаминА-58, ВитаминС-46,  
ВитаминРР-1, Натрий-19, Магний-67

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой



Техник-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модгеришвили

12.11.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 2шт)

## Меню с 7-10 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные (помидоры).	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200	Борщ с капустой и картофелем.	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
5	Сметана.	Калорийность-8, Жиры-1	=
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	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный.	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
45	Хлеб ржаной.	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-697, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-107, ВитаминА-22, ВитаминС-48, Магний-68	<b>75-50</b>

**Итого за день** Калорийность-1 363, Белки-46, Жиры-39, Углеводы-207, ВитаминА-59, ВитаминС-49, Магний-127

ИП

Протасов Р.О.



Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

12.11.2021 (Средняя школа 12 лет и  
старше (лет.-осен.), 2шт)

## 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	Овощи натуральные (помидоры).	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20	=
250	Борщ с капустой и картофелем.	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
10	Сметана.	Калорийность-16, Жиры-2	=
100	Котлеты Школьные	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Макаронные изделия отварные.	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
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	=
55	Хлеб ржаной.	Калорийность-96, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-824, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-127, ВитаминА-25, ВитаминС-60, Магний-87	<b>84-66</b>

**Итого за день** Калорийность-824, Белки-33, Жиры-21,  
Углеводы-127, ВитаминА-25, ВитаминС-60,  
Магний-87

ИП  Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой



Техник-технолог  Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгаршвили

12.11.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 2шт)

## Меню СКК

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
70	<i>Булочка домашняя.</i>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-42, Магний-7	=
40	<i>Яйца вареные.</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
200	<i>Каша пшенная молочная жидкая.</i>	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
40	<i>Хлеб пшеничный.</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-667, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-100, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-59	=
<u>Обед</u>			
60	<i>Овощи натуральные (помидоры).</i>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200	<i>Борщ с капустой и картофелем.</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
5	<i>Сметана.</i>	Калорийность-8, Жиры-1	=
90	<i>Котлеты Школьные</i>	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	<i>Макаронные изделия отварные.</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	<i>Компот из яблок и ягод замороженных</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
30	<i>Хлеб пшеничный.</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
45	<i>Хлеб ржаной.</i>	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	=
150	<i>Фрукты свежие</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-697, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-107, ВитаминА-22, ВитаминС-48, Магний-68	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 363, Белки-46, Жиры-39, Углеводы-207, ВитаминА-59, ВитаминС-49, Магний-127	<b>129-33</b>

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая столовой

ДОКУМЕНТОВ

Техник-технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

12.11.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 2шт)

## Меню с 7-10 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные (помидоры).	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200	Борщ с капустой и картофелем.	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
5	Сметана.	Калорийность-8, Жиры-1	=
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	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный.	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
45	Хлеб ржаной.	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-697, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-107, ВитаминА-22, ВитаминС-48, Магний-68	<b>75-50</b>

**Итого за день** Калорийность-1 363, Белки-46, Жиры-39, Углеводы-207, ВитаминА-59, ВитаминС-49, Магний-127

ИП  Протасов Р.О.



Техник-технолог  Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

12.11.2021 (Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.), 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)
	<u>Обед</u>		
100	Овощи натуральные (помидоры).	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20	=
250	Борщ с капустой и картофелем.	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
10	Сметана.	Калорийность-16, Жиры-2	=
100	Котлеты Школьные	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминаА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Макаронные изделия отварные.	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
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	=
55	Хлеб ржаной.	Калорийность-96, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-824, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-127, ВитаминаА-25, ВитаминС-60, Магний-87	<b>84-66</b>

ИП Протасов Р.О.



Техник-технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Моозгершвили

12.11.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 2шт)

## Меню СКК

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
70	Булочка домашняя.	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-42, Магний-7	=
40	Яйца вареные.	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
200	Каша пшеничная молочная жидкая.	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
40	Хлеб пшеничный.	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-667, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-100, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-59	=
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные (помидоры).	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200	Борщ с капустой и картофелем.	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
5	Сметана.	Калорийность-8, Жиры-1	=
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	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный.	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
45	Хлеб ржаной.	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-697, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-107, ВитаминА-22, ВитаминС-48, Магний-68	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1363, Белки-46, Жиры-39, Углеводы-207, ВитаминА-59, ВитаминС-49, Магний-127	<b>129-33</b>

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
С.П. Халиуллина



Техник-технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

11.11.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 2чт)

## Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13	=
200	Рассольник ленинградский.	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
5	Сметана.	Калорийность-8, Жиры-1	=
90	Котлеты 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 смеси сухофруктов.	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-620, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-86, ВитаминА-30, ВитаминС-13, Магний-98	<b>75-50</b>

**Итого за день** Калорийность-1 410, Белки-68, Жиры-45, Углеводы-193, ВитаминА-116, ВитаминС-175

ИП Протасов Р.О.



Техник-технолог Халиудлина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

11.11.2021 (Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.), 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>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-6, Магний-21	=
250	Рассольник ленинградский.	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26	=
10	Сметана.	Калорийность-16, Жиры-2	=
100	Котлеты рыбные.	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из смеси сухофруктов.	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-778, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-104, ВитаминА-36, ВитаминС-19, Магний-120	<b>84-66</b>

**Итого за день** Калорийность-778, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-104, ВитаминА-36, ВитаминС-19, Магний-120

ИП

Протасов Р.О.



Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

11.11.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 2чт)

## Меню СКК

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 (1-й вариант)	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
180	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-361, Белки-31, Жиры-11, Углеводы-35, ВитаминА-86, Магний-43	=
50	Повидло, джем, варенье (порциями)	Калорийность-131, Углеводы-33, Магний-4	=
25	Батон нарезной.	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13, Магний-3	=
200	Кофейный напиток с молоком.	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-790, Белки-43, Жиры-25, Углеводы-107, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-77	=
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13	=
200	Рассольник ленинградский.	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
5	Сметана.	Калорийность-8, Жиры-1	=
90	Котлеты 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 смеси сухофруктов.	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-620, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-86, ВитаминА-30, ВитаминС-13, Магний-98	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 410, Белки-68, Жиры-45, Углеводы-193, ВитаминА-116, ВитаминС-4, Магний-175	<b>129-33</b>

ИП

Протасов Р.О.



Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

11.11.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 2чт)

## Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13	=
200	Рассольник ленинградский.	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
5	Сметана.	Калорийность-8, Жиры-1	=
90	Котлеты 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 смеси сухофруктов.	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-620, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-86, ВитаминА-30, ВитаминС-13, Магний-98	<b>75-50</b>

**Итого за день** Калорийность-1 410, Белки-68, Жиры-45, Углеводы-193, ВитаминА-116, ВитаминС-Магний-175

ИП Протасов Р.О.



Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Моздгершвили

11.11.2021 (Средняя школа 12 лет и  
старше (лет.-осен.), 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>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-6, Магний-21	=
250	Рассольник ленинградский.	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26	=
10	Сметана.	Калорийность-16, Жиры-2	=
100	Котлеты рыбные.	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из смеси сухофруктов.	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-778, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-104, ВитаминА-36, ВитаминС-19, Магний-120	<b>84-66</b>

Итого за день Калорийность-778, Белки-30, Жиры-27,  
Углеводы-104, ВитаминА-36, ВитаминС-19,  
Магний-120

ИП

Протасов Р.О.

Заведующий  
школой



Техник-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Моозгершвили

11.11.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 2чт)

## Меню СКК

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 (1-й вариант)	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
180	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-361, Белки-31, Жиры-11, Углеводы-35, Витамина-86, Магний-43	=
50	Повидло, джем, варенье (порциями)	Калорийность-131, Углеводы-33, Магний-4	=
25	Батон нарезной.	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13, Магний-3	=
200	Кофейный напиток с молоком.	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-790, Белки-43, Жиры-25, Углеводы-107, Витамина-86, ВитаминС-1, Магний-77	=
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13	=
200	Рассольник ленинградский.	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
5	Сметана.	Калорийность-8, Жиры-1	=
90	Котлеты 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 смеси сухофруктов.	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-620, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-86, Витамина-30, ВитаминС-13, Магний-98	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1410, Белки-68, Жиры-45, Углеводы-193, Витамина-116, ВитаминС-14, Магний-175	<b>129-33</b>

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой



Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модгеришвили

10.11.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 2ср)

## Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200	Щи из свежей капусты с картофелем.	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
5	Сметана.	Калорийность-8, Жиры-1	=
90	Кнели из говядины	Калорийность-185, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-5, ВитаминА-7, Магний-21	=
50	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Магний-25	=
150	Каша гречневая рассыпчатая с луком.	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-13, Углеводы-23, ВитаминА-24, ВитаминС-2, Магний-78	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-801, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-90, ВитаминА-42, ВитаминС-22, Магний-165	<b>75-50</b>

**Итого за день** Калорийность-1 216, Белки-51, Жиры-50, Углеводы-139, ВитаминА-125, ВитаминС-Магний-230

ИП Протасов Р.О.

Заведующая столовой



Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

10.11.2021 (Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.), 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)
<u>Обед</u>			
100	<b>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</b>	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-22	=
10	<b>Сметана.</b>	Калорийность-16, Жиры-2	=
100	<b>Кнели из говядины</b>	Калорийность-205, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-6, ВитаминА-8, Магний-24	=
50	<b>Соус молочный к блюдам (3-й вариант)</b>	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Магний-25	=
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая с луком.</b>	Калорийность-276, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-28, ВитаминА-29, ВитаминС-2, Магний-93	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
55	<b>Хлеб ржаной.</b>	Калорийность-96, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-959, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-108, ВитаминА-55, ВитаминС-26, Магний-196	<b>84-66</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-959, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-108, ВитаминА-55, ВитаминС-26, Магний-196	=

ИП Протасов Р.О.

Заведующий столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

10.11.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 2ср)

## Меню СКК

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	<i>Овощи натуральные (помидоры).</i>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
90	<i>Биточки из птицы припущенные</i>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
40	<i>Хлеб пшеничный.</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<i>Чай с лимоном.</i>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-415, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-49, ВитаминА-83, ВитаминС-21, Магний-65	=
<u>Обед</u>			
60	<i>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</i>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200	<i>Щи из свежей капусты с картофелем.</i>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
5	<i>Сметана.</i>	Калорийность-8, Жиры-1	=
90	<i>Кнели из говядины</i>	Калорийность-185, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-5, ВитаминА-7, Магний-21	=
50	<i>Соус молочный к блюдам (3-й вариант)</i>	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Магний-25	=
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая с луком.</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-13, Углеводы-23, ВитаминА-24, ВитаминС-2, Магний-78	=
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
30	<i>Хлеб пшеничный.</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
45	<i>Хлеб ржаной.</i>	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-801, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-90, ВитаминА-42, ВитаминС-22, Магний-165	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 216, Белки-51, Жиры-50, Углеводы-139, ВитаминА-125, ВитаминС-43, Магний-230	<b>129-33</b>

ИП Протасов Р.О.

Заслуженная  
педагогическая  
работница



Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

10.11.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 2ср)

## Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200	Щи из свежей капусты с картофелем.	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
5	Сметана.	Калорийность-8, Жиры-1	=
90	Кнели из говядины	Калорийность-185, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-5, ВитаминА-7, Магний-21	=
50	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Магний-25	=
150	Каша гречневая рассыпчатая с луком.	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-13, Углеводы-23, ВитаминА-24, ВитаминС-2, Магний-78	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-801, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-90, ВитаминА-42, ВитаминС-22, Магний-165	<b>75-50</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 216, Белки-51, Жиры-50, Углеводы-139, ВитаминА-125, ВитаминС-Магний-230	

ИП

Протасов Р.О.



Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

10.11.2021 (Средняя школа 12 лет и старше (лет.-осен.), 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)
<u>Обед</u>			
100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминаА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
250	Щи из свежей капусты с картофелем.	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-22	=
10	Сметана.	Калорийность-16, Жиры-2	=
100	Кнели из говядины	Калорийность-205, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-6, ВитаминаА-8, Магний-24	=
50	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Магний-25	=
180	Каша гречневая рассыпчатая с луком.	Калорийность-276, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-28, ВитаминаА-29, ВитаминС-2, Магний-93	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-959, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-108, ВитаминаА-55, ВитаминС-26, Магний-196	<b>84-66</b>

**Итого за день** Калорийность-959, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-108, ВитаминаА-55, ВитаминС-26, Магний-196

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая столовой



Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

10.11.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 2ср)

## Меню СКК

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	Овощи натуральные (помидоры).	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
90	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
40	Хлеб пшеничный.	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай с лимоном.	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-415, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-49, ВитаминА-83, ВитаминС-21, Магний-65	=
<u>Обед</u>			
60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200	Щи из свежей капусты с картофелем.	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
5	Сметана.	Калорийность-8, Жиры-1	=
90	Кнели из говядины	Калорийность-185, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-5, ВитаминА-7, Магний-21	=
50	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Магний-25	=
150	Каша гречневая рассыпчатая с луком.	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-13, Углеводы-23, ВитаминА-24, ВитаминС-2, Магний-78	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-801, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-90, ВитаминА-42, ВитаминС-22, Магний-165	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1216, Белки-51, Жиры-50, Углеводы-139, ВитаминА-125, ВитаминС-43, Магний-130	<b>129-33</b>

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая столовой



Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

09.112021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 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>Обед</u>			
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>

Итого за завтрак Калорийность-1 527, Белки-56, Жиры-49, Углеводы-216, ВитаминА-44, ВитаминС-29, ВитаминРР-3, Натрий-27, Магний-176

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая столовой



Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

09.11.2021 (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>

Итого за день Калорийность-728, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-88, ВитаминС-32, Магний-105

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой



Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

09.11.2021 (Начальная школа 7-11 лет(лет.-осен.), 2вт)

## Меню СКК

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Печенье.	Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74, 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	=
30	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	Калорийность-24, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2, Магний-15	=
40	Хлеб пшеничный.	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай каркаде.	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	=
<u>Обед</u>			
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>Итого за день</b>		Калорийность-1527, Белки-56, Жиры-49, Углеводы-216, ВитаминА-44, ВитаминС-29, ВитаминРР-3, Натрий-27, Магний-176	<b>129-33</b>

ИП

Протасов Р.О.



Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

09.11.2021 (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)
<u>Обед</u>			
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>

Итого за ~~завтрак~~ Калорийность-728, Белки-34, Жиры-26,  
Углеводы-88, ВитаминС-32, Магний-105

ИП

Протасов Р.О.

Заведующий  
столовой



Техник-  
технолог

Халиуллина С.П.