

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СП МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгвишвили

05.11.2024 (Н.школа 7-11 лет
(осенне-зимний), 1вт)

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)
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
90	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-17	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-3, Магний-2	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-672, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-63, ВитаминА-35, ВитаминС-27, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-76	
<u>Полдник</u>			
60	Ватрушка с повидлом	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-35, ВитаминА-9, Магний-7	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-100, Магний-4	=
Итого за Полдник		Калорийность-264, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-58, ВитаминА-9, ВитаминС-100, Магний-11	
Итого за день		Калорийность-936, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-121, ВитаминА-44, ВитаминС-127, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-87	115-00



ИП Протасова А.А.

Кладовщик _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СП МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

06.11.2024 (Н.школа 7-11 лет
(осенне-зимний), 1ср)

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)
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные соленые	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-112, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-9, ВитаминА-18, ВитаминС-3, Магний-32	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-607, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-69, ВитаминА-42, ВитаминС-12, Магний-160	
<u>Полдник</u>			
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Магний-5	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
Итого за Полдник		Калорийность-291, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-63, ВитаминС-5, Магний-15	
Итого за день		Калорийность-877, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-132, ВитаминА-42, ВитаминС-17, Магний-175	115-00

ИП: Протасова А.А.

Кладовщик _____



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СП МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

07.11.2024 (Н.школа 7-11 лет
(осенне-зимний), 1чт)

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)
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-11, Магний-9	=
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-5	=
180	Рагу из птицы	Калорийность-295, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, ВитаминС-11, Магний-40	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-669, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-67, ВитаминС-27, Магний-57	
<u>Полдник</u>			
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-11, Магний-5	=
Итого за Полдник		Калорийность-265, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-51, ВитаминС-11, Магний-15	
Итого за день		Калорийность-933, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-118, ВитаминС-38, Магний-72	115-00



ИИ Протасова А.А.

Кладовщик _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СП МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

08.11.2024 (Н.школа 7-11 лет
(осенне-зимний), 1пт)

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)
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминС-3, Магний-11	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
90	Шницель рубленый	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26, Магний-36	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-652, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-68, ВитаминС-44, Магний-93	
<u>Полдник</u>			
60	Булочка ванильная	Калорийность-198, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34, Магний-6	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-1, Магний-6	=
Итого за Полдник		Калорийность-248, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-46, ВитаминС-1, Магний-12	
Итого за день		Калорийность-900, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-114, ВитаминС-45, Магний-105	115-00

ПП



Протасова А.А.

Кладовщик _____