

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

О.Г. Моззгвришвили

07.10.2024 (Н.школа 7-11 лет
(осенне-зимний), 1пп)

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	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-174, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-24, ВитаминА-20, Магний-4	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-88, Углеводы-15, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-3	=
100	Плоды свежие(яблоки)	Калорийность-81, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминС-15	=
Итого за Завтрак		Калорийность-612, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-85, ВитаминА-59, ВитаминС-16, Магний-42	96-26
<u>Обед</u>			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
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	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-837, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-97, ВитаминА-34, ВитаминС-16, Магний-67	96-26
Итого за день		Калорийность-1 349, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-182, ВитаминА-93, ВитаминС-32, Магний-109	

ИП

Протасова А. А.

Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгаршвили

07.10.2024 (Н.школа 7-11 лет

(осенне-зимний), 1пп)

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	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-174, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-20, Магний-4	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-88, Углеводы-9, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
150	Плоды свежие(яблоки)	Калорийность-81, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15	=
Итого за Завтрак		Калорийность-612, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-85, ВитаминА-59, ВитаминС-16, Магний-42	
Обед			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
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	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-737, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-97, ВитаминА-34, ВитаминС-16, Магний-67	
Итого за день		Калорийность-1 349, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-182, ВитаминА-93, ВитаминС-32, Магний-109	136-85

ИП

Протасова А. А.

Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

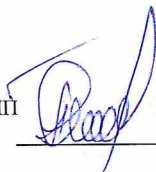
О.Г. Модзгершвили

07.10.2024 (С.школа с 12 лет и старше (осенне-зимний), 1ин)

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			
45	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-164, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-20, Магний-4	=
220	Каша "Дружба"	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-34	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-77, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
150	Плоды свежие (яблоки)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15	=
Итого за Завтрак		Калорийность-647, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-97, ВитаминА-63, ВитаминС-16, Магний-48	107-93
Обед			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-961, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-128, ВитаминА-41, ВитаминС-21, Магний-85	107-93
Итого за день		Калорийность-1 508, Белки-44, Жиры-47, Углеводы-225, ВитаминА-104, ВитаминС-37, Магний-133	

ИП



Протасова А.А.

Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

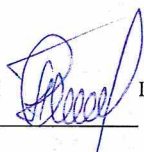
О.Т. Модзгеришвили

07.10.2024 (С.школа с 12 лет и старше (осенне-зимний), 1пп)

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)
Завтрак			
45	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-164, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-20, Магний-4	=
220	Каша "Дружба"	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-34	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-77, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
150	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15	=
Итого за Завтрак		Калорийность-647, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-97, ВитаминА-63, ВитаминС-16, Магний-48	
Обед			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-961, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-128, ВитаминА-41, ВитаминС-21, Магний-85	
Итого за день		Калорийность-1 508, Белки-44, Жиры-47, Углеводы-225, ВитаминА-104, ВитаминС-37, Магний-133	157-18

ИП



Протасова А. А.

Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

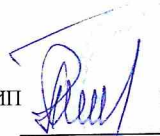
О.Г. Модзгвршвили

08.10.2024 (Н.школа 7-11 лет
(осенне-зимний), 1вт)

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>			
60	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
160	Омлет натуральный	Калорийность-229, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-602, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминА-308, ВитаминС-2, Магний-63	96-26
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-2, 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-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, 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	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед		Калорийность-672, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-63, ВитаминА-35, ВитаминС-27, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-76	96-26
Итого за день		Калорийность-1 274, Белки-47, Жиры-46, Углеводы-133, ВитаминА-343, ВитаминС- 29, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-139	

ИП



Протасова А.А.

Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

08.10.2024 (Н.школа 7-11 лет
(осенне-зимний), 1вт)

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>			
60	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
160	Омлет натуральный	Калорийность-229, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-602, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминА-308, ВитаминС-2, Магний-63	
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-2, 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-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, 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	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед		Калорийность-672, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-63, ВитаминА-35, ВитаминС-27, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-76	
Итого за день		Калорийность-1 274, Белки-47, Жиры-46, Углеводы-133, ВитаминА-343, ВитаминС- 29, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-139	136-18

ИП



Протасова А. А.

Заведующая
столовой

УТВЕРЖАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

08.10.2024 (С.школа с 12 лет и старше(осенне-зимний), 1вт)

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			
100	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминаА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
200	Омлет натуральный	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминаА-347, ВитаминС-1, Магний-25	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-707, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-83, ВитаминаА-384, ВитаминС-4, Магний-77	107-93
Обед			
100	Овощи натуральные	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-22	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-3, Магний-2	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-753, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-91, ВитаминаА-41, ВитаминС-34, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-98	107-93
Итого за день		Калорийность-1 460, Белки-60, Жиры-59, Углеводы-174, ВитаминаА-425, ВитаминС-38, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-175	

ИП



Протасова А.А.

Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзевришвили

08.10.2024 (С.школа с 12 лет и
старше(осенне-зимний), 1вт)

Меню ОБЗ 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>			
100	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминаА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
200	Омлет натуральный	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминаА-347, ВитаминС-1, Магний-25	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-707, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-83, ВитаминаА-384, ВитаминС-4, Магний-77	
<u>Обед</u>			
100	Овощи натуральные	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-22	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС- 3, Магний-2	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-753, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-91, ВитаминаА-41, ВитаминС-34, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-98	
Итого за день		Калорийность-1 460, Белки-60, Жиры-59, Углеводы-174, ВитаминаА-425, ВитаминС- 38, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-175	157-18

ИП

Протасова А.А.

Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

09.10.2024 (Н.школа 7-11 лет
(осенне-зимний), 1ср)

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-100, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Витамина-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
200	Каша из хлопьев овсяных «Геркулеса» жидкая	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-22, Магний-8	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-70, Углеводы-10, ВитаминС- 1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-605, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-80, Витамина-22, ВитаминС-2, Магний-40	96-26
<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 ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-607, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-69, Витамина-42, ВитаминС-12, Магний-160	96-26
Итого за день		Калорийность-1 212, Белки-50, Жиры-28, Углеводы-149, Витамина-64, ВитаминС-14, Магний-200	

ИП



Протасова А.А.

Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Мадзгвршвили

09.10.2024 (Н.школа 7-11 лет
(осенне-зимний), 1ср)

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>			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
200	Каша из хлопьев овсяных «Геркулеса» жидкая	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-22, Магний-8	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-70, Углеводы-10, ВитаминС- 1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-605, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-80, ВитаминА-22, ВитаминС-2, Магний-40	
<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 ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-607, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-69, ВитаминА-42, ВитаминС-12, Магний-160	
Итого за день		Калорийность-1 212, Белки-50, Жиры-28, Углеводы-149, ВитаминА-64, ВитаминС-14, Магний-200	136-18

ИП



Протасова А.А.

Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвичвили

09.10.2024 (С.школа с 12 лет и старше(осенне-зимний), 1ср)

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-220, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
220	Каша из хлопьев овсяных «Геркулеса» жидкая	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39, Магний-11	=
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-604, Белки-28, Жиры-12, Углеводы-92, ВитаминА-25, ВитаминС-2, Магний-45	107-93
<u>Обед</u>			
100	Овощи натуральные соленые	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминА-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-775, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-94, ВитаминА-49, ВитаминС-14, Магний-189	107-93
Итого за день		Калорийность-1 379, Белки-60, Жиры-34, Углеводы-186, ВитаминА-74, ВитаминС-16, Магний-234	

ИП

Протасова А.А.

Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

09.10.2024 (С.школа с 12 лет и
старше(осенне-зимний), 1ср)

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)
Завтрак			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-220, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, Витамина А-25, Витамин С-1, Магний-21	=
220	Каша из хлопьев овсяных «Геркулеса» жидкая	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39, Магний-11	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, Витамин С- 1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-604, Белки-28, Жиры-12, Углеводы-92, Витамина А-25, Витамин С-2, Магний-45	
Обед			
100	Овощи натуральные соленные	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, Витамин С-1, Магний-2	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Витамин С-10, Магний-26	=
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, Витамина А-20, Витамин С-3, Магний-35	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Витамина А-29, Магний-106	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-775, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-94, Витамина А-49, Витамин С-14, Магний-189	
Итого за день		Калорийность-1 379, Белки-60, Жиры-34, Углеводы-186, Витамина А-74, Витамин С-16, Магний-234	157-18

ИП

Протасова А.А.

Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Т. Мадзгеришвили

10.10.2024 (Н.школа 7-11 лет
(осенне-зимний), 1чт)

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>			
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, Витамина-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
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	=
50	Пряник	Калорийность-271, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-47, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-634, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-107, Витамина-56, ВитаминС-2, Магний-55	96-26
<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	96-26
Итого за день		Калорийность-1 303, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-174, Витамина-56, ВитаминС-29, Магний-112	

ИП

Протасова А.А.

Заведующая
столовой



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Сивинская средняя школа"
О.Г. Модзгвришвили

10.10.2024 (Н.школа 7-11 лет
(осенне-зимний), 1чт)

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>			
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, Витамина-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
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	=
50	Пряники	Калорийность-271, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-47, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-634, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-107, Витамина-56, ВитаминС-2, Магний-55	
<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	
Итого за день		Калорийность-1 303, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-174, Витамина-56, ВитаминС-29, Магний-112	136-18

ИП

Протасова А. А.

Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Сивинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

10.10.2024 (С.школа с 12 лет и старше (осенне-зимний), 1чт)

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			
220	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-30	=
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 российская	Калорийность-338, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-59, Магний-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-719, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-121, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-59	107-29
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Магний-15	=
250	Суп с рыбными консервами	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-6	=
200	Рагу из птицы	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминС-12, Магний-45	=
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, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-738, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-89, ВитаминС-37, Магний-70	107-29
Итого за день		Калорийность-1 458, Белки-47, Жиры-48, Углеводы-210, ВитаминА-60, ВитаминС-39, Магний-129	

ИП



Протасова А. А.

Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Моззгвришвили

10.10.2024 (С.школа с 12 лет и старше (осенне-зимний), 1чт)

Меню ОБЗ 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>			
220	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-30	=
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 российская	Калорийность-338, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-59, Магний-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-719, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-121, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-59	
<u>Обед</u>			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Магний-15	=
250	Суп с рыбными консервами	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-6	=
200	Рагу из птицы	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминС-12, Магний-45	=
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, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-738, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-89, ВитаминС-37, Магний-70	
Итого за день		Калорийность-1 458, Белки-47, Жиры-48, Углеводы-210, ВитаминА-60, ВитаминС-39, Магний-129	157-18

ИП



Протасова А.А.

Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ "Савинская средняя школа"
 О.Э. Маджаршвили

11.10.2024 (Н.школа 7-11 лет
 (осенне-зимний), 1пт)

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>			
200	Каша манная вязкая	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-607, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-82, ВитаминаА-86, ВитаминС-5, Магний-52	96-26
<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	96-26
Итого за день		Калорийность-1 259, Белки-53, Жиры-43, Углеводы-150, ВитаминаА-86, ВитаминС-49, Магний-145	

ИП



Протасова А.А.

Заведующая
столовой

—

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

О.Г. Модзеришвили

11.10.2024 (Н.школа 7-11 лет
(осенне-зимний), 1шт)

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

200	Каша манная вязкая	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=

Итого за Завтрак Калорийность-607, Белки-21, Жиры-16,
Углеводы-82, ВитаминаА-86, ВитаминС-5,
Магний-52

Обед

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

Итого за день Калорийность-1 259, Белки-53, Жиры-43,
Углеводы-150, ВитаминаА-86, ВитаминС-49,
Магний-145 **136-18**

ИП



Протасова А.А.

Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Мадзгеришвили

11.10.2024 (С.школа с 12 лет и старше(осенне-зимний), 1шт)

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

220	<i>Каша манная вязкая</i>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<i>Вафли</i>	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-642, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-95, ВитаминА-97, ВитаминС-6, Магний-61	107-93

Обед

100	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7, ВитаминС-6, Магний-19	=
250	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
100	<i>Шницель рубленый</i>	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16	=
180	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31, Магний-43	=
200	<i>Компот из яблок и ягод замороженных</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-876, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-97, ВитаминС-54, Магний-120	107-93

Итого за день Калорийность-1 518, Белки-65, Жиры-54, Углеводы-192, ВитаминА-97, ВитаминС-60, Магний-181

ИП



Протасова А.А.

Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

О.Р. Модзгеришвили

11.10.2024 (С.школа с 12 лет и старше(осенне-зимний), 1шт)

Меню ОВЗ с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

220	<i>Каша манная вязкая</i>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<i>Вафли</i>	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=

Итого за Завтрак Калорийность-642, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-95, ВитаминА-97, ВитаминС-6, Магний-61

Обед

100	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7, ВитаминС-6, Магний-19	=
250	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
100	<i>Шницель рубленый</i>	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16	=
180	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31, Магний-43	=
200	<i>Компот из яблок и ягод замороженных</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

Итого за Обед Калорийность-876, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-97, ВитаминС-54, Магний-120

Итого за день Калорийность-1 518, Белки-65, Жиры-54, Углеводы-192, ВитаминА-97, ВитаминС-60, Магний-181

157-18

ИП

Протасова А.А.

Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СП МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгвршвили

11.10.2024 (Н.школа 7-11 лет
(осенне-зимний), 1пт)

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>			
200	Каша манная вязкая	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
Итого за Завтрак			96-26
<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			96-26
Итого за день		Калорийность-1 259, Белки-53, Жиры-43, Углеводы-150, ВитаминаА-86, ВитаминС-49, Магний-145	

ИП

Протасова А.А.

Кладовщик

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СП МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

11.10.2024 (С.школа с 12 лет и старше(осенне-зимний), 1пт)

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 свеклы с чесноком	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7, ВитаминС-6, Магний-19	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
100	Шницель рубленый	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31, Магний-43	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-876, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-97, ВитаминС-54, Магний-120	107-93
Итого за день		Калорийность-876, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-97, ВитаминС-54, Магний-120	

ИП Протасова А. А.

Кладовщик _____