

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

29.10.2022 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1сб)

## Меню с12 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	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, ВитаминРР-1, Натрий-13, Магний-17	=
250/10	<b>Суп крестьянский с крупой со сметаной</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-20	=
100	<b>Кнели рыбные припущенные</b>	Калорийность-124, Белки-17, Жиры-3, Углеводы-7, ВитаминаА-13, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Натрий-128, Магний-82	=
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-703, Белки-32, Жиры-21, Углеводы-97, ВитаминаА-13, ВитаминС-51, ВитаминРР-3, Натрий-141, Магний-137	<b>93-33</b>

**Итого за день** Калорийность-703, Белки-32, Жиры-21,  
Углеводы-97, ВитаминаА-13, ВитаминС-51,  
ВитаминРР-3, Натрий-141, Магний-137



ИП Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модгеришвили

28.10.2022 (Н.школа 7-11 лет  
(летне-осенний), 1пт)**Меню ОБЗ с 7-11лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
90	<b>Биточки из птицы припущенные</b>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	<b>Вафли</b>	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-557, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-82, ВитаминА-86, ВитаминС-5, Магний-52	
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из свежих огурцов с луком</b>	Калорийность-41, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-8	=
200	<b>Суп с рыбными консервами</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
90	<b>Шницель рубленый</b>	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14	=
150	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26, Магний-36	=
200	<b>Компот из яблок и ягод замороженных</b>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-619, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-66, ВитаминС-44, Магний-90	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 176, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-148, ВитаминА-86, ВитаминС-49, Магний-142	<b>123-52</b>

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халдуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модгершвили

28.10.2022 (Н.школа 7-11 лет  
(летне-осенний), 1пт)

## Меню с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свежих огурцов с луком</b>	Калорийность-41, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-8	=
200	<b>Суп с рыбными консервами</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
90	<b>Шницель рубленый</b>	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14	=
150	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26, Магний-36	=
200	<b>Компот из яблок и ягод замороженных</b>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-619, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-66, ВитаминС-44, Магний-90	<b>83-23</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 176, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-148, ВитаминА-86, ВитаминС-49, Магний-142	



Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Хальцулина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

28.10.2022 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1пт)

## Меню ОБЗ с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	<b>Биточки из птицы припущенные</b>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	<b>Вафли</b>	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-595, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-85, ВитаминА-97, ВитаминС-6, Магний-59	
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из свежих огурцов с луком</b>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-4, Магний-14	=
250	<b>Суп с рыбными консервами</b>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
100	<b>Шницель рубленый</b>	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16	=
180	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31, Магний-43	=
200	<b>Компот из яблок и ягод замороженных</b>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-722, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-73, ВитаминС-52, Магний-112	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 317, Белки-60, Жиры-49, Углеводы-158, ВитаминА-97, ВитаминС-58, Магний-171	<b>142-58</b>



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

28.10.2022 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1пт)

## Меню с12 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	<b>Салат из свежих огурцов с луком</b>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-4, Магний-14	=
250	<b>Суп с рыбными консервами</b>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
100	<b>Шницель рубленый</b>	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16	=
180	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31, Магний-43	=
200	<b>Компот из яблок и ягод замороженных</b>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-722, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-73, ВитаминС-52, Магний-112	<b>93-33</b>

**Итого за день** Калорийность-1 317, Белки-60, Жиры-49, Углеводы-158, ВитаминА-97, ВитаминС-58, Магний-171



ИП Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

27.10.2022 (Н.школа 7-11 лет  
(летне-осенний), 1чт)

## Меню ОБЗ с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
80	<b>Булочка российская</b>	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминА-34, Магний-8	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-587, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98, ВитаминА-90, ВитаминС-2, Магний-55	
<b>Обед</b>			
60	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200	<b>Суп картофелем с макаронными изделиями</b>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-5	=
180	<b>Рагу из птицы</b>	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, ВитаминС-11, Магний-40	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-512, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-67, ВитаминС-22, Магний-56	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 099, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-165, ВитаминА-90, ВитаминС-24, Магний-111	<b>123-52</b>



Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвишвили

27.10.2022 (Н.школа 7-11 лет  
(летне-осенний), 1чт)

## Меню с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
60	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200	<b>Суп картофелем с макаронными изделиями</b>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-5	=
180	<b>Рагу из птицы</b>	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, ВитаминС-11, Магний-40	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-512, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-67, ВитаминС-22, Магний-56	<b>83-23</b>

**Итого за день** Калорийность-1 099, Белки-36, Жиры-32,  
Углеводы-165, ВитаминаА-90, ВитаминС-24,  
Магний-111



ИП Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.П. Модзгершвили

27.10.2022 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1чт)

## Меню ОБЗ с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
210	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-29	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
80	<b>Булочка российская</b>	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминА-34, Магний-8	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-643, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-109, ВитаминА-92, ВитаминС-2, Магний-58	
<b>Обед</b>			
100	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
250	<b>Суп картофелем с макаронными изделиями</b>	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-6	=
200	<b>Рагу из птицы</b>	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминС-12, Магний-45	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-568, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-74, ВитаминС-28, Магний-67	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 211, Белки-43, Жиры-35, Углеводы-183, ВитаминА-92, ВитаминС-30, Магний-125	<b>142-58</b>



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвишвили

27.10.2022 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1чт)

## Меню с12 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 натуральные (огурцы)</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
250	<b>Суп картофелем с макаронными изделиями</b>	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-6	=
200	<b>Рагу из птицы</b>	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминС-12, Магний-45	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-568, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-74, ВитаминС-28, Магний-67	<b>93-33</b>

**Итого за день** Калорийность-1 211, Белки-43, Жиры-35,  
Углеводы-183, ВитаминаА-92, ВитаминС-30,  
Магний-125



ИП Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

26.10.2022 (Н.школа 7-11 лет  
(летне-осенний), 1ср)**Меню ОБЗ с 7-11лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
90	<b>Котлеты Школьные</b>	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-515, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-80, ВитаминА-22, ВитаминС-2, Магний-40	
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из свежих огурцов</b>	Калорийность-39, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-9, ВитаминА-18, ВитаминС-3, Магний-32	=
150	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, Магний-23	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-613, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-93, ВитаминА-18, ВитаминС-13, Магний-101	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 128, Белки-48, Жиры-27, Углеводы-173, ВитаминА-40, ВитаминС-15, Магний-141	<b>123-52</b>



Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халупкина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

26.10.2022 (Н.школа 7-11 лет  
(летне-осенний), 1ср)

## Меню с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
60	Салат из свежих огурцов	Калорийность-39, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-9, ВитаминА-18, ВитаминС-3, Магний-32	=
150	Рис отварной	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, Магний-23	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-613, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-93, ВитаминА-18, ВитаминС-13, Магний-101	<b>83-23</b>

**Итого за день** Калорийность-1 128, Белки-48, Жиры-27,  
Углеводы-173, ВитаминА-40, ВитаминС-15,  
Магний-141



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

26.10.2022 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1ср)

## Меню ОВЗ с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Котлеты Школьные</b>	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
200	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39, Магний-11	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-584, Белки-28, Жиры-12, Углеводы-92, ВитаминА-25, ВитаминС-2, Магний-45	
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свежих огурцов</b>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
100	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминА-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
180	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41, Магний-27	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-718, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-104, ВитаминА-20, ВитаминС-16, Магний-119	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 302, Белки-55, Жиры-33, Углеводы-196, ВитаминА-45, ВитаминС-18, Магний-164	<b>142-58</b>



Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халтуцидзе С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

26.10.2022 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1ср)

## Меню с12 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 свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, 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	Рис отварной	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41, Магний-27	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-718, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-104, ВитаминА-20, ВитаминС-16, Магний-119	<b>93-33</b>

**Итого за день** Калорийность-1 302, Белки-55, Жиры-33,  
Углеводы-196, ВитаминА-45, ВитаминС-18,  
Магний-164



Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халкулина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Славинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

25.10.2022 (Н.школа 7-11 лет  
(летне-осенний), 1вт)

## Меню ОБЗ с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	<b>Овощи консервированные отварные (кукуруза)</b>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
160	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	<b>Пряники</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-582, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминА-308, ВитаминС-2, Магний-63	
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
90	<b>Котлеты из птицы припущенные</b>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-17	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-534, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-58, ВитаминА-35, ВитаминС-25, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-79	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 116, Белки-47, Жиры-46, Углеводы-128, ВитаминА-343, ВитаминС-27, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-142	<b>123-52</b>



ИП ДДА Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

25.10.2022 (Н.школа 7-11 лет  
(летне-осенний), 1вт)

## Меню с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
90	<b>Котлеты из птицы припущенные</b>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминаА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-17	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-534, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-58, ВитаминаА-35, ВитаминС-25, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-79	<b>83-23</b>

**Итого за день** Калорийность-1 116, Белки-47, Жиры-46,  
Углеводы-128, ВитаминаА-343, ВитаминС-27,  
ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-142



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

25.10.2022 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1вт)

## Меню ОВЗ с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Овощи консервированные отварные (кукуруза)</b>	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминаА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
200	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминаА-347, ВитаминС-1, Магний-25	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	<b>Пряники</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-660, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-73, ВитаминаА-384, ВитаминС-4, Магний-75	
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-22	=
100	<b>Котлеты из птицы припущенные</b>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-633, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-66, ВитаминаА-41, ВитаминС-32, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-98	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 292, Белки-55, Жиры-58, Углеводы-139, ВитаминаА-425, ВитаминС-36, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-173	<b>142-58</b>



ИП Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

30.09.22



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

25.10.2022 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1вт)

## Меню с12 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	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-22	=
100	<b>Котлеты из птицы припущенные</b>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-633, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-66, ВитаминА-41, ВитаминС-32, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-98	<b>93-33</b>

**Итого за день** Калорийность-1 292, Белки-55, Жиры-58,  
Углеводы-139, ВитаминА-425, ВитаминС-36,  
ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-173



ИП Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Сивинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

24.10.2022 (Н.школа 7-11 лет  
(летне-осенний), 1нн)

## Меню ОБЗ с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
45	<b>Бутерброды с джемом или повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-20, Магний-4	=
200	<b>Каша "Дружба"</b>	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
150	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-481, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-85, ВитаминА-59, ВитаминС-16, Магний-42	
<b>Обед</b>			
60	<b>Икра кабачковая(промышленного производства)</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
90/30	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-262, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-10, ВитаминА-21, ВитаминС-4, ВитаминРР-5, Натрий-37, Магний-33	=
150	<b>Макаронные изделия отварные с овощами</b>	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминА-25, ВитаминС-3, Магний-18	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-761, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-93, ВитаминА-46, ВитаминС-22, ВитаминРР-5, Натрий-37, Магний-91	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 242, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-178, ВитаминА-105, ВитаминС-38, ВитаминРР-5, Натрий-37, Магний-133	<b>123-52</b>



Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

В.Г. Модзгеришвили

24.10.2022 (Н.школа 7-11 лет  
(летне-осенний), 1нн)

## Меню с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	<b>Икра кабачковая(промышленного производства)</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
90/30	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-262, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-10, ВитаминаА-21, ВитаминС-4, ВитаминРР-5, Натрий-37, Магний-33	=
150	<b>Макаронь отварные с овощами</b>	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминаА-25, ВитаминС-3, Магний-18	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-761, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-93, ВитаминаА-46, ВитаминС-22, ВитаминРР-5, Натрий-37, Магний-91	<b>83-23</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 242, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-178, ВитаминаА-105, ВитаминС-38, ВитаминРР-5, Натрий-37, Магний-133	



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгаршвили

24.10.2022 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1пн)

## Меню ОБЗ с12 лет и старше

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

### Завтрак

45	<b>Бутерброды с джемом или повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-20, Магний-4	=
200	<b>Каша "Дружба"</b>	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
150	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-481, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-85, ВитаминА-59, ВитаминС-16, Магний-42

### Обед

100	<b>Икра кабачковая(промышленного производства)</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100/30	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-284, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-11, ВитаминА-23, ВитаминС-4, ВитаминРР-5, Натрий-40, Магний-36	=
180	<b>Макаронны отварные с овощами</b>	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=

**Итого за Обед** Калорийность-883, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-105, ВитаминА-53, ВитаминС-28, ВитаминРР-5, Натрий-40, Магний-110

**Итого за день** Калорийность-1 364, Белки-44, Жиры-47, Углеводы-190, ВитаминА-112, ВитаминС-44, ВитаминРР-5, Натрий-40, Магний-152 **142-58**

ИП Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Саянская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

24.10.2022 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1пп)

## Меню с12 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>Икра кабачковая(промышленного производства)</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100/30	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-284, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-11, ВитаминаА-23, ВитаминС-4, ВитаминРР-5, Натрий-40, Магний-36	=
180	<b>Макароны отварные с овощами</b>	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-883, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-105, ВитаминаА-53, ВитаминС-28, ВитаминРР-5, Натрий-40, Магний-110	<b>93-33</b>

**Итого за день** Калорийность-1 364, Белки-44, Жиры-47,  
Углеводы-190, ВитаминаА-112, ВитаминС-44,  
ВитаминРР-5, Натрий-40, Магний-152



Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.