

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Савинская средняя школа"  
 О.Г. Модзгершвили

01.06.2023 (Ш.лагерь 7-11 лет  
 (летне-осеннее), 1чт)

## Меню лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
45	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая</b>	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-11, ВитаминаА-53, ВитаминС-2, Натрий-59, Магний-17	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-493, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-60, ВитаминаА-72, ВитаминС-13, Натрий-59, Магний-65	=
<b><u>Обед</u></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	=
100	<b>Гуляш из говядины</b>	Калорийность-248, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3, ВитаминС-1, Магний-25	=
150	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, Магний-23	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-837, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-115, ВитаминС-92, Магний-67	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 329, Белки-47, Жиры-47, Углеводы-175, ВитаминаА-72, ВитаминС-105, Натрий-59, Магний-132	<b>192-97</b>



Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Савинская средняя школа"  
О.Л. Модзгершвили

02.06.2023 (Ш.лагерь 7-11 лет  
(летне-осеннее), 1шт)

## Меню лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
200	<b>Каша пшениная вязкая</b>	Калорийность-299, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-37, ВитаминС-1, Магний-55	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	<b>Вафли</b>	Калорийность-210, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-46, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-659, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-117, Витамина-3, ВитаминС-1, Магний-67	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	<b>Фрикадельки из кур</b>	Калорийность-179, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-7, ВитаминС-1	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, Витамина-34, Магний-9	=
200	<b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b>	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-800, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-120, Витамина-34, ВитаминС-24, Магний-50	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 459, Белки-44, Жиры-37, Углеводы-237, Витамина-37, ВитаминС-25, Магний-117	<b>192-97</b>



Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзеришвили

09.06.2023 (Ш.лагерь 7-11 лет  
(летне-осеннее), 2пт)

## Меню лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<i>Яйца вареные</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
200	<i>Каша гречневая вязкая</i>	Калорийность-169, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-70	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-411, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-60, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-87	=
<u>Обед</u>			
60	<i>Салат витаминный</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-23, Натрий-8, Магний-10	=
200/20	<i>Суп картофельный с бобовыми/ гренки из пшеничного хлеба</i>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-26, ВитаминС-7, Магний-24	=
240	<i>Рагу из птицы</i>	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-22, ВитаминС-14, Магний-53	=
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-872, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-117, ВитаминС-48, Натрий-8, Магний-103	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 283, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-177, ВитаминА-37, ВитаминС-49, Натрий-8, Магний-190	<b>192-97</b>



ИП Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Савинская средняя школа"  
 О.Г. Модзгершвили

05.06.2023 (Ш.лагерь 7-11 лет  
 (летне-осеннее), 2нн)

## Меню лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<i>Бутерброд с маслом</i>	Калорийность-197, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Магний-3	=
200	<i>Каша пшеничная вязкая</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-5, ВитаминА-51, ВитаминС-1, Натрий-440, Магний-15	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	<i>Плоды свежие(яблоки)</i>	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-454, Белки-7, Жиры-25, Углеводы-49, ВитаминА-51, ВитаминС-11, Натрий-440, Магний-26	=
<u>Обед</u>			
60	<i>Овощи натуральные (помидоры)</i>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200	<i>Суп картофелем с макаронными изделиями</i>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-5	=
120	<i>Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе</i>	Калорийность-216, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-9, Магний-16	=
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-786, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-99, ВитаминА-24, ВитаминС-20, Магний-139	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 240, Белки-38, Жиры-47, Углеводы-148, ВитаминА-75, ВитаминС-31, Натрий-440, Магний-165	<b>192-97</b>

ИП



Заведующая  
столовой

*[Handwritten signature]*

Техник-технолог

*[Handwritten signature]*

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Т. Модзеришвили

06.06.2023 (Ш.лагерь 7-11 лет  
(летне-осеннее), 2вт)

## Меню лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
200	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая</b>	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-11, ВитаминА-53, ВитаминС-2, Натрий-59, Магний-17	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	<b>Вафли</b>	Калорийность-210, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-46, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-520, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-91, ВитаминА-72, ВитаминС-3, Натрий-59, Магний-42	=
<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-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
100	<b>Гуляш из говядины</b>	Калорийность-248, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3, ВитаминС-1, Магний-25	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-854, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-105, ВитаминА-34, ВитаминС-99, Магний-74	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 375, Белки-45, Жиры-45, Углеводы-196, ВитаминА-106, ВитаминС-102, Натрий-59, Магний-116	<b>192-97</b>



И.П. Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

07.06.2023 (Ш.лагерь 7-11 лет  
(летне-осеннее), 2ср)

## Меню лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
45	<i>Бутерброд с сыром</i>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	<i>Каша рисовая вязкая</i>	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-563, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-87, ВитаминА-41, ВитаминС-2, Магний-63	=
<b>Обед</b>			
60	<i>Салат из моркови</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминС-3, ВитаминРР-1, Натрий-11, Магний-20	=
200/5	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	<i>Котлеты рыбные</i>	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<i>Компот из ягод замороженных</i>	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-40, Натрий-7, Магний-6	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-605, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-88, ВитаминА-30, ВитаминС-55, ВитаминРР-1, Натрий-18, Магний-101	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1168, Белки-44, Жиры-34, Углеводы-175, ВитаминА-71, ВитаминС-57, ВитаминРР-1, Натрий-18, Магний-164	<b>192-97</b>

И.П. Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Савинская средняя школа"  
О.Г. Модзгершвили

08.06.2023 (Ш.лагерь 7-11 лет  
(летне-осеннее), 2чт)

## Меню лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
200/30	<b>Пудинг из творога паровой со сгущенным молоком</b>	Калорийность-581, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-61, Магний-43	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-912, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-120, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-77	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200/5	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
240	<b>Запеканка картофельная с мясом</b>	Калорийность-361, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-21, ВитаминаА-31, ВитаминС-14, Магний-55	=
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-745, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-93, ВитаминаА-31, ВитаминС-29, Магний-98	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 658, Белки-74, Жиры-56, Углеводы-213, ВитаминаА-50, ВитаминС-30, Магний-175	<b>192-97</b>



Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.