

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгарина

27.12.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2вт)

Меню с1-4 класс(гр.прод.дня)

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

Обед

200/5 **Свекольник со сметаной**

Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4,
Углеводы-10, ВитаминС-7

=

90 **Биточки из птицы
припущенные**

Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9,
Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1,
Магний-17

=

30 **Соус молочный к блюдам**

Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2,
Углеводы-2

=

150 **Капуста тушеная**

Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5,
Углеводы-6, ВитаминС-26

=

200 **Компот из яблок с лимоном**

Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-3

=

30 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15

=

30 **Хлеб ржаной**

Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10

=

Итого за Обед

Калорийность-600, Белки-27, Жиры-21,
Углеводы-76, ВитаминА-53, ВитаминС-37,
Магний-17

=

Полдник

100 **Булочка домашняя**

Калорийность-388, Белки-8, Жиры-13,
Углеводы-60

=

200 **Молоко кипяченое**

Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5,
Углеводы-10, ВитаминС-3

=

Итого за Полдник

Калорийность-494, Белки-14, Жиры-18,
Углеводы-70, ВитаминС-3

=

Итого за день

Калорийность-1 763, Белки-56, Жиры-71,
Углеводы-227, ВитаминА-141, ВитаминС-41,
ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-92

110-00



ИП Протасов Р.О.

Кладовщик

(Signature)

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

(Signature)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

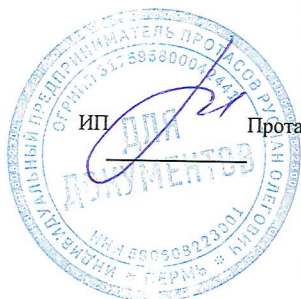
О.Г. Мовзгеришвили

27.12.2022 (Меню (Сокол)
с 5-9 класс, 2вт)

Меню с 5-9 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
250/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-9	=
100	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
30	Соус молочный к блюдам	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-3	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-682, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-83, ВитаминА-58, ВитаминС-44, Магний-19	93-33

Итого за день Калорийность-845, Белки-32, Жиры-25,
Углеводы-98, ВитаминА-58, ВитаминС-63,
Магний-19



ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзевичвили

27.12.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2вт)**Меню с1-4 класс**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с маслом	Калорийность-197, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Магний-3	=
220	Каша пшениная вязкая	Калорийность-339, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-42, ВитаминА-88, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-62	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-668, Белки-15, Жиры-32, Углеводы-81, ВитаминА-88, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-75	83-23
<u>Обед</u>			
200/5	Свекольник со сметаной	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-7	=
90	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
30	Соус молочный к блюдам	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-3	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-600, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-76, ВитаминА-53, ВитаминС-37, Магний-17	83-23
Итого за день		Калорийность-1 763, Белки-56, Жиры-71, Углеводы-227, ВитаминА-141, ВитаминС-41, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-92	



ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Мозговитов

26.12.2022 (Меню (Сокол)
с 5-9 класс, 2пн)

Меню с 5-9 класс

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

Обед

250/10	Рассольник домашний со сметаной	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-12	=
100	Котлеты из говядины	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-801, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-108, ВитаминС-92, Магний-3	=
Итого за день		Калорийность-1 143, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-153, ВитаминС-96, Магний-3	93-33

ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Савинская средняя школа"
Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

26.12.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2пн)

Меню с1-4 класс(группа прод.дня)

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

Обед

200/5	Рассольник домашний со сметаной	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-10	=
90	Котлеты из говядины	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-696, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-95, ВитаминС-90, Магний-3	=

Полдник

100	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Магний-10	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=
Итого за Полдник		Калорийность-452, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-86, Магний-10	=

Итого за день Калорийность-1 825, Белки-55, Жиры-49, Углеводы-289, ВитаминС-93, Магний-23 **110-00**



ИП Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Т. Модзгерицки

26.12.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2пн)

Меню с1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-24, Магний-4	=
220	Каша манная вязкая	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминС-2	=
200	Какао с молоком	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминС-1	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-677, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-108, ВитаминС-3, Магний-10	83-23
Обед			
200/5	Рассольник домашний со сметаной	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-10	=
90	Котлеты из говядины	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-696, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-95, ВитаминС-90, Магний-3	83-23
Итого за день		Калорийность-1 825, Белки-55, Жиры-49, Углеводы-289, ВитаминС-93, Магний-23	



Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.