

ТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

О.Г. Мадзгвришвили

18.02.2023 (Школа с 12 лет и старше(зим-весен), 1сб)

Меню с 12 лет и старше

Код	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, ВитаминРР-1, Натрий-13, Магний-17	=
250/10	<i>Суп крестьянский с крупой со сметаной</i>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-20	=
100	<i>Котлеты Школьные</i>	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-859, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-107, ВитаминА-69, ВитаминС-49, ВитаминРР-1, Натрий-13, Магний-69	102-89

Итого за день Калорийность-859, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-107, ВитаминА-69, ВитаминС-49, ВитаминРР-1, Натрий-13, Магний-69



Заведующая столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

СВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"
О.П. Мовзгаршица

17.02.2023 (Начальная школа
7-11 лет (зим-весен), 1пт)

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	<i>Биточки из птицы припущенные</i>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, Витамина-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Витамина-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
40	<i>Вафли</i>	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
Итого за Завтрак		Калорийность-557, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-82, Витамина-86, ВитаминС-5, Магний-52	91-76
Обед			
60	<i>Салат из свеклы с солеными огурцами</i>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминС-3, Магний-11	=
200	<i>Суп с рыбными консервами</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
90	<i>Шницель рубленый</i>	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14	=
150	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26, Магний-36	=
200	<i>Компот из яблок и ягод замороженных</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС- 9, Магний-4	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-652, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-68, ВитаминС-44, Магний-93	91-76
Итого за день		Калорийность-1 209, Белки-53, Жиры-43, Углеводы-150, Витамина-86, ВитаминС-49, Магний-145	



Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

ТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Модзгеришвили

17.02.2023 (Начальная школа
7-11 лет (зим-весен), 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)
<u>Завтрак</u>			
90	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, Витамина-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Витамина-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
Итого за Завтрак		Калорийность-557, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-82, Витамина-86, ВитаминС-5, Магний-52	
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы с солеными огурцами	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминС-3, Магний-11	=
200	Суп с рыбными консервами	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	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-652, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-68, ВитаминС-44, Магний-93	
Итого за день		Калорийность-1 209, Белки-53, Жиры-43, Углеводы-150, Витамина-86, ВитаминС-49, Магний-145	136-18



Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

ПТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"
О.А. Модзгаринсидли

17.02.2023 (Школа с 12 лет и
старше(зим-весен), 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)
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с солеными огурцами	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7, ВитаминС-6, Магний-19	=
250	Суп с рыбными консервами	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	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=

Итого за Обед Калорийность-777, Белки-37, Жиры-35,
Углеводы-77, ВитаминС-54, Магний-117 **102-89**

Итого за день Калорийность-1 372, Белки-60, Жиры-53,
Углеводы-162, ВитаминаА-97, ВитаминС-60,
Магний-176



ИП Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Мобдзгарийтали

17.02.2023 (Школа с 12 лет и старше(зим-весен), 1шт)

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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

100	<i>Биточки из птицы припущенные</i>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
40	<i>Вафли</i>	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=

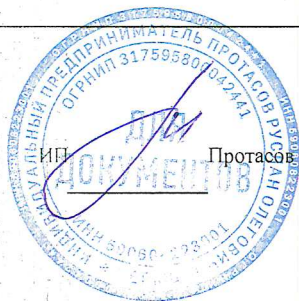
Итого за Завтрак Калорийность-595, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-85, ВитаминА-97, ВитаминС-6, Магний-59

Обед

100	<i>Салат из свеклы с солеными огурцами</i>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7, ВитаминС-6, Магний-19	=
250	<i>Суп с рыбными консервами</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	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=

Итого за Обед Калорийность-777, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-77, ВитаминС-54, Магний-117

Итого за день Калорийность-1 372, Белки-60, Жиры-53, Углеводы-162, ВитаминА-97, ВитаминС-60, Магний-176 **157-18**



И.П. Протасов Р.О.

Заведующая столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.