

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

14.11.2022 (Н.школа 7-11лет
(летне-осенний), 2пн)

Меню с 7-11 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|---|--|----------------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Икра кабачковая (промышленного производства) | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9 | = |
| 200/5 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18 | = |
| 90 | Биточки рыбные | Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13, Магний-23 | = |
| 150 | Рис с овощами | Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-767, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-95, ВитаминС-25, Магний-104 | 83-23 |

Итого за день Калорийность-1 248, Белки-42, Жиры-47,
Углеводы-163, ВитаминА-37, ВитаминС-33,
Магний-170

ИП

Прогасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

14.11.22(Н.школа 7-11 лет
(летне-осенний), 2пн)

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 | Бутерброд с сыром | Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13 | = |
| 200 | Каша пшеничная молочная жидкая | Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-37 | = |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| 100 | Фрукты свежие | Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-485, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-68, ВитаминА-37, ВитаминС-11, Магний-57 | = |
| Обед | | | |
| 60 | Икра кабачковая (промышленного производства) | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9 | = |
| 200/5 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18 | = |
| 90 | Биточки рыбные | Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13, Магний-23 | = |
| 150 | Рис с овощами | Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8 | = |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-767, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-95, ВитаминС-25, Магний-90 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 251, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-163, ВитаминА-37, ВитаминС-36, Магний-147 | 123-52 |



Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

14.11.2022 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 2пн)

Меню ОБЗ с12 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-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13 | = |
| 200 | Каша пшенная молочная жидкая | Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-37 | = |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| 100 | Фрукты свежие | Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-485, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-68, ВитаминА-37, ВитаминС-11, Магний-57 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Икра кабачковая (промышленного производства) | Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15 | = |
| 250/10 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-22 | = |
| 100 | Биточки рыбные | Калорийность-286, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-14, Магний-26 | = |
| 180 | Рис с овощами | Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8 | = |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-903, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-108, ВитаминС-31, Магний-109 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 388, Белки-47, Жиры-55, Углеводы-176, ВитаминА-37, ВитаминС-42, Магний-166 | 142-58 |



ИП Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

15.11.2022 (Н.школа 7-11лет
(летне-осенний), 2вт)

Меню с 7-11 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|---|--|----------------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Овощи натуральные (помидоры) | Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12 | = |
| 200/5 | Свекольник со сметаной | Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-25 | = |
| 90 | Котлеты из говядины | Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21 | = |
| 150 | Пюре картофельное | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25 | = |
| 200 | Компот из свежих плодов и ягод | Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-449, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-61, ВитаминА-30, ВитаминС-27, Магний-102 | 83-23 |

Итого за день Калорийность-1 035, Белки-49, Жиры-38,
Углеводы-110, ВитаминА-141, ВитаминС-30,
Магний-233



ИП Прогасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

15.11.2022 (Н.школа 7-11 лет
(летне-осенний), 2вт)

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 (зеленый горошек) | Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11 | = |
| 90 | Кнели из птицы с рисом | Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминА-76, ВитаминС-1, Магний-20 | = |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-586, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-49, ВитаминА-111, ВитаминС-3, Магний-131 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Овощи натуральные (помидоры) | Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12 | = |
| 200/5 | Свекольник со сметаной | Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-25 | = |
| 90 | Котлеты из говядины | Калорийность-68, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминА-45, ВитаминС-2, Натрий-39, Магний-14 | = |
| 150 | Пюре картофельное | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25 | = |
| 200 | Компот из свежих плодов и ягод | Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2 | = |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-416, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-58, ВитаминА-75, ВитаминС-29, Натрий-39, Магний-81 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 002, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-107, ВитаминА-186, ВитаминС-32, Натрий-39, Магний-212 | 123-52 |



ИП Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

15.11.2022 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 2вт)

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 | Овощи натуральные (помидоры) | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20 | = |
| 250/10 | Свекольник со сметаной | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-9, Магний-31 | = |
| 100 | Котлеты из говядины | Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23 | = |
| 180 | Пюре картофельное | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30 | = |
| 200 | Компот из свежих плодов и ягод | Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-518, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-68, ВитаминаА-36, ВитаминС-40, Магний-124 | 93-33 |

Итого за день Калорийность-1 191, Белки-55, Жиры-45,
Углеводы-122, ВитаминаА-167, ВитаминС-44,
Магний-281



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

15.11.2022 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 2вт)**Меню ОБЗ с12 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 (зеленый горошек) | Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминаА-18, ВитаминС-2, Магний-18 | = |
| 100 | Кнели из птицы с рисом | Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминаА-84, ВитаминС-1, Магний-22 | = |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-673, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-54, ВитаминаА-131, ВитаминС-4, Магний-157 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Овощи натуральные (помидоры) | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20 | = |
| 250/10 | Свекольник со сметаной | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-9, Магний-31 | = |
| 100 | Котлеты из говядины | Калорийность-76, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминаА-50, ВитаминС-2, Натрий-44, Магний-16 | = |
| 180 | Пюре картофельное | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30 | = |
| 200 | Компот из свежих плодов и ягод | Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2 | = |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-481, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-64, ВитаминаА-86, ВитаминС-42, Натрий-44, Магний-102 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 154, Белки-44, Жиры-47, Углеводы-118, ВитаминаА-217, ВитаминС-46, Натрий-44, Магний-259 | 142-58 |



ИП Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

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

16.11.2022 (Н.школа 7-11лет
(летне-осенний), 2ср)

Меню с 7-11 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|---|---|----------------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | <i>Салат из свежих огурцов</i> | Калорийность-39, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8 | = |
| 200/5 | <i>Рассольник ленинградский со сметаной</i> | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21 | = |
| 90 | <i>Шницель из птицы припущенные</i> | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17 | = |
| 150 | <i>Макаронные изделия отварные</i> | Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8 | = |
| 200 | <i>Напиток из шиповника</i> | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3 | = |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| 30 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-631, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-89, ВитаминА-53, ВитаминС-89, Магний-74 | 83-23 |

Итого за день Калорийность-1 343, Белки-49, Жиры-39,
Углеводы-201, ВитаминА-115, ВитаминС-92,
Магний-141



ИП Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

16.11.2022 (Н.школа 7-11 лет
(летне-осенний), 2ср)

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 | | | |
| 15 | Сыр сычужный твердый порциями | Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4, Магний-89 | = |
| 200 | Каша рисовая молочная жидкая | Калорийность-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Магний-32 | = |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13 | = |
| 80 | Булочка ванильная | Калорийность-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-8 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-712, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-112, ВитаминА-62, ВитаминС-3, Магний-148 | = |
| Обед | | | |
| 60 | Салат из свежих огурцов | Калорийность-39, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8 | = |
| 200/5 | Рассольник ленинградский со сметаной | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21 | = |
| 90 | Шницель из птицы припущенные | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17 | = |
| 150 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8 | = |
| 200 | Напиток из шиповника | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3 | = |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-631, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-89, ВитаминА-53, ВитаминС-89, Магний-60 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 343, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-201, ВитаминА-115, ВитаминС-92, Магний-208 | 123-52 |



Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

16.11.2022 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 2ср)

Меню с12 лет и старше

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|---|--|----------------------------|
| <i>Обед</i> | | | |
| 100 | Салат из свежих огурцов | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14 | = |
| 250/10 | Рассольник ленинградский со сметаной | Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26 | = |
| 100 | Шницель из птицы припущенные | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19 | = |
| 180 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10 | = |
| 200 | Напиток из шиповника | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-737, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-100, ВитаминА-58, ВитаминС-92, Магний-90 | 93-33 |

Итого за день Калорийность-1 496, Белки-54, Жиры-44,
Углеводы-222, ВитаминА-120, ВитаминС-95,
Магний-159



ИП

Прогасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Сагинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

16.11.2022 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 2ср)

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 | | | |
| 20 | Сыр сычужный твердый порциями | Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-118 | = |
| 200 | Каша рисовая молочная жидкая | Калорийность-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Магний-32 | = |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13 | = |
| 80 | Булочка ванильная | Калорийность-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-8 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-776, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-122, ВитаминА-62, ВитаминС-3, Магний-179 | = |
| Обед | | | |
| 100 | Салат из свежих огурцов | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14 | = |
| 250/10 | Рассольник ленинградский со сметаной | Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26 | = |
| 100 | Шницель из птицы припущенные | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19 | = |
| 180 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10 | = |
| 200 | Напиток из шиповника | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3 | = |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-737, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-100, ВитаминА-58, ВитаминС-92, Магний-75 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 513, Белки-55, Жиры-45, Углеводы-222, ВитаминА-120, ВитаминС-95, Магний-254 | 142-58 |



ИП Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

17.11.2022 (Н.школа 7-11лет
(летне-осенний), 2чт)

Меню с 7-11 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|---|---|----------------------------|
| Обед | | | |
| 60 | Салат из свеклы с чесноком | Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13 | = |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20 | = |
| 90/30 | Тефтели из говядины в молочном соусе | Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1 | = |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89 | = |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-726, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-77, ВитаминаА-24, ВитаминС-11, Магний-153 | 83-23 |

Итого за день Калорийность-1 537, Белки-73, Жиры-47,
Углеводы-190, ВитаминаА-101, ВитаминС-12,
Магний-229



ИП Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

17.11.2022 (Н.школа 7-11 лет
(летне-осенний), 2чт)

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 | | | |
| 180 | <i>Запеканка из творога</i> | Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, ВитаминаА-77, ВитаминС-1, Магний-46 | = |
| 30 | <i>Молоко сгущенное</i> | Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17 | = |
| 200 | <i>Чай с сахаром</i> | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 50 | <i>Печенье</i> | Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10 | = |
| 40 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-811, Белки-47, Жиры-19, Углеводы-113, ВитаминаА-77, ВитаминС-1, Магний-66 | = |
| Обед | | | |
| 60 | <i>Салат из свеклы с чесноком</i> | Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13 | = |
| 200 | <i>Суп картофельный с бобовыми</i> | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20 | = |
| 90/30 | <i>Тфтели из говядины в молочном соусе</i> | Калорийность-262, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-10, ВитаминаА-21, ВитаминС-4, ВитаминРР-5, Натрий-37, Магний-33 | = |
| 150 | <i>Каша гречневая рассыпчатая</i> | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89 | = |
| 200 | <i>Компот из смеси сухофруктов</i> | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14 | = |
| 30 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | = |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-784, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-77, ВитаминаА-45, ВитаминС-14, ВитаминРР-5, Натрий-37, Магний-172 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 595, Белки-79, Жиры-51, Углеводы-190, ВитаминаА-122, ВитаминС-15, ВитаминРР-5, Натрий-37, Магний-238 | 123-52 |

ИП

Прогасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

17.11.2022 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 2чт)

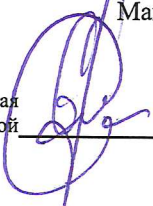
Меню с12 лет и старше

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|---|---|----------------------------|
| <i>Обед</i> | | | |
| 100 | <i>Салат из свеклы с чесноком</i> | Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-6, Магний-21 | = |
| 250 | <i>Суп картофельный с бобовыми</i> | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26 | = |
| 100/30 | <i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i> | Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1 | = |
| 180 | <i>Каша гречневая рассыпчатая</i> | Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106 | = |
| 200 | <i>Компот из смеси сухофруктов</i> | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14 | = |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| 30 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-852, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-86, ВитаминаА-29, ВитаминС-16, Магний-184 | 93-33 |

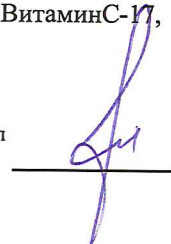
Итого за день Калорийность-1 784, Белки-83, Жиры-55,
Углеводы-218, ВитаминаА-115, ВитаминС-17,
Магний-271

ИП  Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-технол
ог



Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

17.11.2022 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 2чт)

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 | | | |
| 200 | Запеканка из творога | Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, ВитаминаА-86, ВитаминС-1, Магний-51 | = |
| 30 | Молоко сгущенное | Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17 | = |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 50 | Печенье | Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-899, Белки-53, Жиры-20, Углеводы-127, ВитаминаА-86, ВитаминС-1, Магний-73 | = |
| Обед | | | |
| 100 | Салат из свеклы с чесноком | Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-6, Магний-21 | = |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26 | = |
| 100/30 | Тефтели из говядины в молочном соусе | Калорийность-284, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-11, ВитаминА-23, ВитаминС-4, ВитаминРР-5, Натрий-40, Магний-36 | = |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106 | = |
| 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 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-914, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-87, ВитаминаА-52, ВитаминС-19, ВитаминРР-5, Натрий-40, Магний-206 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 813, Белки-88, Жиры-59, Углеводы-214, ВитаминаА-138, ВитаминС-20, ВитаминРР-5, Натрий-40, Магний-279 | 142-58 |



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

18.11.2022 (Н.школа 7-11лет
(летне-осенний), 2пт)

Меню с 7-11 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|---|---|----------------------------|
| Обед | | | |
| 60 | Салат из свежих помидоров | Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-10, Натрий-61, Магний-10 | = |
| 200/5 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21 | = |
| 180 | Плов из отварной птицы | Калорийность-352, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-24, ВитаминаА-71, ВитаминС-1, Магний-32 | = |
| 200 | Компот из яблок и ягод замороженных | Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4 | = |
| 40 | Хлеб ржаной | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-643, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-69, ВитаминаА-71, ВитаминС-28, Натрий-61, Магний-89 | 83-23 |

Итого за день Калорийность-1 214, Белки-46, Жиры-51,
Углеводы-144, ВитаминаА-111, ВитаминС-29,
Натрий-61, Магний-142



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

18.11.2022 (Н.школа 7-11 лет
(летне-осенний), 2пт)

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 | Бутерброд с сыром | Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13 | = |
| 40 | Яйца вареные | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5 | = |
| 200 | Каша пшеничная молочная жидкая | Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, Витамина-37, ВитаминС-1, Магний-28 | = |
| 200 | Чай каркаде | Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3 | = |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-571, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-75, Витамина-40, ВитаминС-1, Магний-53 | = |
| Обед | | | |
| 60 | Салат из свежих помидоров | Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-10, Натрий-61, Магний-10 | = |
| 200/5 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21 | = |
| 180 | Плов из отварной птицы | Калорийность-350, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-23, Витамина-71, ВитаминС-1, Магний-32 | = |
| 200 | Компот из яблок и ягод замороженных | Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4 | = |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-624, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-65, Витамина-71, ВитаминС-28, Натрий-61, Магний-70 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 194, Белки-45, Жиры-50, Углеводы-140, Витамина-111, ВитаминС-29, Натрий-61, Магний-123 | 123-52 |



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

О.Г. Модзгвршвили

18.11.2022 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 2пт)

Меню с12 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 свежих помидоров | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминС-17, Натрий-102, Магний-17 | = |
| 250/10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26 | = |
| 210 | Плов из отварной птицы | Калорийность-411, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-83, ВитаминС-1, Магний-38 | = |
| 200 | Компот из яблок и ягод замороженных | Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4 | = |
| 40 | Хлеб ржаной | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |

Итого за Обед Калорийность-807, Белки-30, Жиры-37,
Углеводы-86, ВитаминА-83, ВитаминС-37,
Натрий-102, Магний-111 **93-33**

Итого за день Калорийность-1 410, Белки-53, Жиры-59,
Углеводы-167, ВитаминА-125, ВитаминС-38,
Натрий-102, Магний-166



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгришвили

18.10.2022 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 2пт)

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 | | | |
| 45 | Бутерброд с сыром | Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13 | = |
| 40 | Яйца вареные | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5 | = |
| 210 | Каша пшеничная молочная жидкая | Калорийность-190, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-29 | = |
| 200 | Чай каркаде | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-603, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-81, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Магний-55 | = |
| Обед | | | |
| 100 | Салат из свежих помидоров | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминС-17, Натрий-102, Магний-17 | = |
| 250/10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26 | = |
| 210 | Плов из отварной птицы | Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-82, ВитаминС-1, Магний-37 | = |
| 200 | Компот из яблок и ягод замороженных | Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4 | = |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-740, Белки-28, Жиры-37, Углеводы-73, ВитаминА-82, ВитаминС-37, Натрий-102, Магний-87 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 343, Белки-51, Жиры-59, Углеводы-154, ВитаминА-124, ВитаминС-38, Натрий-102, Магний-142 | 142-58 |



Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

19.11.2022 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 2сб)

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 | Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | Калорийность-180, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8, Магний-13 | = |
| 180 | Пюре картофельное | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 40 | Вафли | Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-576, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-80, ВитаминаА-36, ВитаминС-6, Магний-58 | 93-33 |

Итого за день Калорийность-576, Белки-19, Жиры-20,
Углеводы-80, ВитаминаА-36, ВитаминС-6,
Магний-58



ИП Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.