

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

О.Т. Моозгершвили

04.03.2023 (Школа с 12 лет и  
старше(зим-весен), 1сб)

## Меню с 12 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 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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-859, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-107, ВитаминА-69, ВитаминС-49, ВитаминРР-1, Натрий-13, Магний-69	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-859, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-107, ВитаминА-69, ВитаминС-49, ВитаминРР-1, Натрий-13, Магний-69	



Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Мадзгвришвили

03.03.2023 (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	<b>Биточки из птицы припущенные</b>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
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	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=

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

### Обед

100	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7, ВитаминС-6, Магний-19	=
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	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	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, ВитаминаА-97, ВитаминС-60,  
Магний-176 **157-18**



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Саянская средняя школа"

О.Г. Маджарисвили

03.03.2023 (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)
<b>Обед</b>			
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, ВитаминА-97, ВитаминС-60,  
Магний-176



ИП Прогасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгаршвили

03.03.2023 (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)
<b>Завтрак</b>			
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	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-557, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-82, ВитаминА-86, ВитаминС-5, Магний-52	
<b>Обед</b>			
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-652, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-68, ВитаминС-44, Магний-93	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 209, Белки-53, Жиры-43, Углеводы-150, ВитаминА-86, ВитаминС-49, Магний-145	<b>136-18</b>



Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савитская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

03.03.2023 (Начальная школа  
7-11 лет (зим-весен), 1пт)

## Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Биточки из птицы припущенные</b>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминаА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
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	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-557, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-82, ВитаминаА-86, ВитаминС-5, Магний-52	<b>91-76</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминС-3, Магний-11	=
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	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-652, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-68, ВитаминС-44, Магний-93	<b>91-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 209, Белки-53, Жиры-43, Углеводы-150, ВитаминаА-86, ВитаминС-49, Магний-145	



ИП Протасов Е.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

О.Е. Модзгврийшич

02.03.2023 (Школа с 12 лет и старше(зим-весен), 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>			
200	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
100	<i>Булочка российская</i>	Калорийность-338, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-59, Магний-10	=
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-725, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-124, ВитаминА-56, ВитаминС-2, Магний-58	=
<b>Обед</b>			
100	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Магний-15	=
250	<i>Суп картофелем с макаронными изделиями</i>	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-6	=
200	<i>Рагу из птицы</i>	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминС-12, Магний-45	=
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	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-663, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-74, ВитаминС-37, Магний-68	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 387, Белки-44, Жиры-46, Углеводы-198, ВитаминА-56, ВитаминС-39, Магний-126	<b>157-18</b>



ИП Протасов Р.О.

Заведующая столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгринави

02.03.2023 (Школа с 12 лет и  
старше(зим-весен), 1чт)

## Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Магний-15	=
250	Суп картофелем с макаронными изделиями	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-6	=
200	Рагу из птицы	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминС-12, Магний-45	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-663, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-74, ВитаминС-37, Магний-68	<b>102-89</b>

**Итого за день** Калорийность-1 387, Белки-44, Жиры-46,  
Углеводы-198, ВитаминаА-56, ВитаминС-39,  
Магний-126



ИП Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.И. Модзгеришвили

02.03.2023 (Начальная школа  
7-11 лет (зим-весен), 1чт)

## Меню ОБЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
200	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
80	<i>Булочка российская</i>	Калорийность-271, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-47, Магний-8	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-634, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-107, ВитаминА-56, ВитаминС-2, Магний-55	=
<b>Обед</b>			
60	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-11, Магний-9	=
200	<i>Суп картофелем с макаронными изделиями</i>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-5	=
180	<i>Рагу из птицы</i>	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, ВитаминС-11, Магний-40	=
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	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-569, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-67, ВитаминС-27, Магний-57	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 203, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-174, ВитаминА-56, ВитаминС-29, Магний-112	<b>136-18</b>



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Сивинская средняя школа"

О.Ф. Модзгершвили

02.03.2023 (Начальная школа  
7-11 лет (зим-весен), 1чт)

## Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
200	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
80	<i>Булочка российская</i>	Калорийность-271, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-47, Магний-8	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>91-76</b>
<b>Обед</b>			
60	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-11, Магний-9	=
200	<i>Суп картофелем с макаронными изделиями</i>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-5	=
180	<i>Рагу из птицы</i>	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, ВитаминС-11, Магний-40	=
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	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
<b>Итого за Обед</b>			<b>91-76</b>
<b>Итого за день</b>			<b>Калорийность-1 203, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-174, ВитаминА-56, ВитаминС-29, Магний-112</b>



ИП Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Саянская средняя школа"

О.Г. Моозгершвили

14.02.2023 (Школа с 12 лет и старше(зим-весен), 1вт)

## 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)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Овощи консервированные отварные (кукуруза)</b>	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
180	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминА-313, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-654, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-73, ВитаминА-350, ВитаминС-4, Магний-76	=
<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	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-3, Магний-2	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-654, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-71, ВитаминА-41, ВитаминС-34, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-95	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 308, Белки-55, Жиры-58, Углеводы-144, ВитаминА-391, ВитаминС-38, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-171	<b>157-18</b>



ИП Протасов Р.О.

Заведующая столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Б. Модзгериавили

14.02.2023 (Школа с 12 лет и  
старше(зим-весен), 1вт)

## Меню с 12 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 свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-22	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-3, Магний-2	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-654, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-71, ВитаминаА-41, ВитаминС-34, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-95	<b>102-89</b>

**Итого за день** Калорийность-1 308, Белки-55, Жиры-58,  
Углеводы-144, ВитаминаА-391, ВитаминС-38,  
ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-171



Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Моозгеришвили

28.02.2023 (Начальная школа  
7-11 лет (зим-весен), 1вт)

## Меню ОБЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
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	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-602, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-70, ВитаминА-308, ВитаминС-2, Магний-67	=
<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, 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	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-3, Магний-2	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-555, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-63, ВитаминА-35, ВитаминС-27, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-76	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 157, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-133, ВитаминА-343, ВитаминС-29, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-143	<b>136-18</b>



Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Е. Модзгершвили

28.02.2023 (Начальная школа  
7-11 лет (зим-весен), 1вт)

## Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
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	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-602, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-70, ВитаминА-308, ВитаминС-2, Магний-67	<b>91-76</b>
<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, 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	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-3, Магний-2	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-555, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-63, ВитаминА-35, ВитаминС-27, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-76	<b>91-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 157, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-133, ВитаминА-343, ВитаминС-29, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-143	



ИП Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Моозгвришвили

27.02.2023 (Школа с 12 лет и старше(зим-весен), 1пп)

## Меню ОВЗ с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-20, Магний-4	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-505, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-90, ВитаминА-59, ВитаминС-11, Магний-45	=
<b>Обед</b>			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Сок фруктовый	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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-862, Белки-29, Жиры-34, Углеводы-108, ВитаминА-41, ВитаминС-21, Магний-82	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 366, Белки-39, Жиры-45, Углеводы-198, ВитаминА-100, ВитаминС-32, Магний-127	<b>157-18</b>



ИП Протасов Р.О.

Заведующая столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

27.02.2023 (Школа с 12 лет и  
старше(зим-весен), 1пп)

## 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	<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	=
130	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-862, Белки-29, Жиры-34, Углеводы-108, ВитаминА-41, ВитаминС-21, Магний-82	<b>102-89</b>

**Итого за день** Калорийность-1 366, Белки-39, Жиры-45,  
Углеводы-198, ВитаминА-100, ВитаминС-32,  
Магний-127



ИП Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвершвили

27.02.2023 (Начальная школа  
7-11 лет (зим-весен), 1ин)

## Меню ОБЗ с 7-11 лет

Выход (€)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
45	<i>Бутерброды с повидлом</i>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-20, Магний-4	=
200	<i>Каша "Дружба"</i>	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
100	<i>Фрукты свежие</i>	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-458, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-80, ВитаминА-59, ВитаминС-11, Магний-42	
<b>Обед</b>			
60	<i>Икра кабачковая (промышленного производства)</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
120	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-737, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-97, ВитаминА-34, ВитаминС-16, Магний-67	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 195, Белки-35, Жиры-38, Углеводы-177, ВитаминА-93, ВитаминС-27, Магний-109	<b>136-18</b>



Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

27.02.2023 (Начальная школа  
7-11 лет (зим-весен), 1нн)

## Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Витамина-20, Магний-4	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, Витамина-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-458, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-80, Витамина-59, ВитаминС-11, Магний-42	<b>91-76</b>
<b>Обед</b>			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, Витамина-34, Магний-9	=
200	Сок фруктовый	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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-737, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-97, Витамина-34, ВитаминС-16, Магний-67	<b>91-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 195, Белки-35, Жиры-38, Углеводы-177, Витамина-93, ВитаминС-27, Магний-109	



Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

03.03.2023 (Меню с1-4 класс, 1пт)

## Меню с1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
45	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминаА-62, Магний-14	=
220	<b>Каша ячневая вязкая</b>	Калорийность-298, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминС-2	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-597, Белки-17, Жиры-22,  
Углеводы-83, ВитаминаА-65, ВитаминС-2,  
Магний-20

### Обед

60	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7	=
90	<b>Кнели из птицы с рисом</b>	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминаА-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
150	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26	=
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-72, Углеводы-18, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-4	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=

**Итого за Обед** Калорийность-627, Белки-27, Жиры-24,  
Углеводы-72, ВитаминаА-76, ВитаминС-41,  
ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-32

### Полдник

100	<b>Крендель сахарный</b>	Калорийность-380, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-59, Магний-9	=
200	<b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b>	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=

**Итого за Полдник** Калорийность-502, Белки-8, Жиры-13,  
Углеводы-88, Магний-9

**Итого за день** Калорийность-1 726, Белки-52, Жиры-59,  
Углеводы-243, ВитаминаА-141, ВитаминС-43,  
ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-61

110-00



ИП Прогазов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.П. Модзерицкая

02.03.2023 (Меню с1-4 класс, 1чт)

## Меню с1-4 класс

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

### Завтрак

40	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-197, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Магний-3	=
220	<b>Каша "Дружба"</b>	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-28, ВитаминС-1, Магний-34	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминС-1	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-684, Белки-15, Жиры-33,  
Углеводы-83, ВитаминС-2, Магний-43

### Обед

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-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8	=
90	<b>Котлеты из говядины</b>	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13, Магний-23	=
150	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b>	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39, Магний-35	=
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-81, Углеводы-20, ВитаминС-1	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=

**Итого за Обед** Калорийность-802, Белки-28, Жиры-28,  
Углеводы-108, ВитаминС-24, Магний-70

### Полдник

60	<b>Ватрушка с повидлом</b>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30, ВитаминА-16, ВитаминРР-1, Натрий-243, Магний-21	=
250	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-76, Углеводы-19, ВитаминС-2	=

**Итого за Полдник** Калорийность-244, Белки-5, Жиры-3,  
Углеводы-49, ВитаминА-16, ВитаминС-2,  
ВитаминРР-1, Натрий-243, Магний-21

**Итого за день** Калорийность-1 730, Белки-48, Жиры-64,  
Углеводы-240, ВитаминА-16, ВитаминС-28,  
ВитаминРР-1, Натрий-243, Магний-134

110-00



ИП Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Саянская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

01.03.2023 (Меню с1-4 класс, 1ср)

## Меню с1-4 класс

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

### Завтрак

45	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-62, Магний-14	=
220	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" жидкая</b>	Калорийность-251, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32, ВитаминС-2, Магний-61	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-3, Магний-2	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

### Итого за Завтрак

Калорийность-555, Белки-18, Жиры-19,  
Углеводы-77, ВитаминА-62, ВитаминС-5,  
Магний-83

### Обед

60	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200/5	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6	=
90	<b>Котлеты рыбные любительские</b>	Калорийность-95, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминС-1, Магний-23	=
150	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-5	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-70	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=

### Итого за Обед

Калорийность-567, Белки-21, Жиры-15,  
Углеводы-85, ВитаминС-88, Магний-31

### Полдник

100	<b>Булочка косичка</b>	Калорийность-379, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-77, ВитаминА-22, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-17, ВитаминРР-5, Натрий-403, Магний-43	=
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-1	=

### Итого за Полдник

Калорийность-479, Белки-18, Жиры-8,  
Углеводы-85, ВитаминА-22, ВитаминВ1-1,  
ВитаминВ2-1, ВитаминС-18, ВитаминРР-5,  
Натрий-403, Магний-43

### Итого за день

Калорийность-1 601, Белки-57, Жиры-42,  
Углеводы-247, ВитаминА-84, ВитаминВ1-1,  
ВитаминВ2-1, ВитаминС-111, ВитаминРР-5,  
Натрий-403, Магний-157

110-00



ИИД Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзвершвили

28.02.2023 (Меню с1-4 класс, 1вт)

## Меню с1-4 класс

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

### Завтрак

40	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-197, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Магний-3	=
220	<b>Каша пшенная вязкая</b>	Калорийность-339, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-42, ВитаминА-88, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-62	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17, ВитаминС-1	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-717, Белки-17, Жиры-33, Углеводы-89, ВитаминА-88, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-71

### Обед

60	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200/5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15	=
90	<b>Биточки из птицы припущенные</b>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
30	<b>Соус молочный к блюдам</b>	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	=
150	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	=
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-3	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=

**Итого за Обед** Калорийность-714, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-102, ВитаминА-53, ВитаминС-34, Магний-29

### Полдник

100	<b>Булочка домашняя</b>	Калорийность-233, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-36	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-48, Углеводы-12, Магний-5	=

**Итого за Полдник** Калорийность-281, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-48, Магний-5

**Итого за день** Калорийность-1 711, Белки-47, Жиры-63, Углеводы-239, ВитаминА-141, ВитаминС-36, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-105

**110-00**



Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.П. Мозгвершвили

27.02.2023 (Меню с1-4 класс, 1пп)

## Меню с1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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-132, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-24, Магний-4	=
220	<b>Каша манная вязкая</b>	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминС-2	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-1	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-612, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-99, ВитаминС-3, Магний-10	
<b>Обед</b>			
60	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7	=
90/30	<b>Тефтели из говядины с рисом "ёжики" с томатным соусом</b>	Калорийность-284, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15, ВитаминС-1, Магний-21	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27, ВитаминС-1	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-749, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-106, ВитаминА-6, ВитаминС-15, Магний-31	
<b>Полдник</b>			
200	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17, ВитаминС-1	=
100	<b>Булочка школьная</b>	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-372, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-73, ВитаминС-1, Магний-12	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 733, Белки-51, Жиры-48, Углеводы-278, ВитаминА-6, ВитаминС-19, Магний-53	<b>110-00</b>



ИП Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.