

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

03.11.2022 (Лагерь школьный, 1чт)

Меню "Савинская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Каша пшенная вязкая	Калорийность-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминаА-40, ВитаминС-1, Магний-55	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Манник	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминаА-34, Магний-7	=
Итого за Завтрак		Калорийность-520, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-90, ВитаминаА-77, ВитаминС-1, Магний-68	=
Обед			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	Фрикадельки из кур	Калорийность-179, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-7, ВитаминС-1, Магний-14	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминаА-34, Магний-9	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-668, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-90, ВитаминаА-34, ВитаминС-27, Магний-85	=
Итого за день		Калорийность-1 188, Белки-41, Жиры-33, Углеводы-180, ВитаминаА-111, ВитаминС-28, Магний-153	177-04



ИП Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.И. Моззгершвили

02.11.2022 (Лагерь школьный, 1ср)

Меню "Савинская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	Калорийность-287, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-32, ВитаминС-1, Магний-71	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-582, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-86, ВитаминА-19, ВитаминС-12, Магний-106	
Обед			
60	Салат картофельный с огурцами солеными	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминС-8	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
90/30	Биточки из говядины с молочным соусом	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13, Магний-23	=
150	Рис отварной	Калорийность-203, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, Магний-23	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-72, Углеводы-18, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-843, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-116, ВитаминС-15, Магний-94	=
Итого за день		Калорийность-1 425, Белки-45, Жиры-47, Углеводы-202, ВитаминА-19, ВитаминС-27, Магний-200	177-04

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

01.11.2022 (Лагерь школьный, 1вт)

Меню "Савинская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-62, Магний-14	=
200/30	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-51	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-769, Белки-53, Жиры-24, Углеводы-85, ВитаминА-161, ВитаминС-1, Магний-83	
Обед			
60	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-17, Магний-10	=
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	Рагу из овощей	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминС-11	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-704, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-86, ВитаминА-53, ВитаминС-115, Магний-74	=
Итого за день		Калорийность-1 473, Белки-79, Жиры-52, Углеводы-171, ВитаминА-214, ВитаминС-116, Магний-157	177-04



ИП

Прогасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

31.10.2022 (Лагерь школьный, 1нн)

Меню "Савинская средняя школа"

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

Завтрак

40 **Яйца вареные** Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5 =

200 **Каша гречневая на молоке** Калорийность-235, Белки-6, Жиры-7,
Углеводы-37, ВитаминА-41, ВитаминС-1,
Магний-37 =

200 **Кофейный напиток с молоком** Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1,
Магний-13 =

60 **Хлеб пшеничный** Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,
Магний-8 =

Итого за Завтрак Калорийность-527, Белки-19, Жиры-15,
Углеводы-81, ВитаминА-60, ВитаминС-2,
Магний-58

Обед

60 **Салат из свеклы отварной** Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3,
Углеводы-5, ВитаминС-3 =

200/5 **Суп крестьянский с крупой со сметаной** Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4,
Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-16 =

90 **Котлеты рыбные любительские** Калорийность-95, Белки-11, Жиры-3,
Углеводы-6, ВитаминС-1, Магний-23 =

150 **Пюре картофельное** Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6,
Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4,
Магний-25 =

200 **Напиток из шиповника** Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20,
ВитаминС-4, Магний-8 =

30 **Хлеб пшеничный** Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,
Магний-4 =

40 **Хлеб ржаной** Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,
Магний-19 =

Итого за Обед Калорийность-575, Белки-23, Жиры-17,
Углеводы-80, ВитаминА-30, ВитаминС-20,
Магний-95

Итого за день Калорийность-1 102, Белки-42, Жиры-32,
Углеводы-161, ВитаминА-90, ВитаминС-22,
Магний-153 **177-04**



ИП Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

03.11.2022 (Лагерь школьный, 1вт)

Меню "Соколовская средняя школа"

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

Завтрак

200 **Каша пшеничная вязкая**

Калорийность-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-55 =

200 **Чай каркаде**

Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3 =

40 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 =

60 **Манник**

Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминА-34, Магний-7 =

Итого за Завтрак

Калорийность-520, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-90, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-68 =

Обед

60 **Икра кабачковая (промышленного производства)**

Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12 =

200/5 **Борщ с капустой и картофелем со сметаной**

Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21 =

90 **Фрикадельки из кур**

Калорийность-179, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-7, ВитаминС-1, Магний-14 =

150 **Макаронные изделия отварные**

Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9 =

200 **Компот из яблок с лимоном**

Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6 =

30 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4 =

40 **Хлеб ржаной**

Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19 =

Итого за Обед

Калорийность-668, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-90, ВитаминА-34, ВитаминС-27, Магний-85 =



ИП Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Сивитская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Е. Модзгаршвили

02.11.2022 (Лагерь школьный, 1вт)

Меню "Соколовская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	Калорийность-287, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-32, ВитаминС-1, Магний-71	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-582, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-86, ВитаминА-19, ВитаминС-12, Магний-106	
<u>Обед</u>			
60	Салат картофельный с огурцами солеными	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминС-8	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
90/30	Биточки из говядины с молочным соусом	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13, Магний-23	=
150	Рис отварной	Калорийность-203, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, Магний-23	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-72, Углеводы-18, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-843, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-116, ВитаминС-15, Магний-94	=



ИП Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Е. Модзгершвили

01.11.2022 (Лагерь школьный, 1вт)

Меню "Соколовская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-62, Магний-14	=
200/30	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-51	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-769, Белки-53, Жиры-24, Углеводы-85, ВитаминА-161, ВитаминС-1, Магний-83	
Обед			
60	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-17, Магний-10	=
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	Рагу из овощей	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминС-11	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-704, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-86, ВитаминА-53, ВитаминС-115, Магний-74	



ИП Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

31.10.2022 (Лагерь школьный, 1пп)

Меню "Соколовская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	=
200	Каша гречневая на молоке	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминаА-41, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-527, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-81, ВитаминаА-60, ВитаминС-2, Магний-58	
Обед			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3	=
200/5	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-16	=
90	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-95, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминС-1, Магний-23	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-575, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-80, ВитаминаА-30, ВитаминС-20, Магний-95	=



ИП Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.