

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзершвили

17.04.2023 (Меню с1-4 класс, 2пн)

Меню с 1-4 класс

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

Завтрак

45	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-24, Магний-4	=
220	Каша манная вязкая	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминС-2	=
200	Какао с молоком	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминС-1	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

Итого за Завтрак Калорийность-677, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-108, ВитаминС-3, Магний-10

Обед

60	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200/5	Рассольник домашний со сметаной	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-10	=
90	Котлеты из говядины	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=

Итого за Обед Калорийность-711, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-97, ВитаминС-105, Магний-15

Полдник

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

Итого за Полдник Калорийность-452, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-86, Магний-10

Итого за день Калорийность-1 840, Белки-56, Жиры-49, Углеводы-291, ВитаминС-108, Магний-35 **110-00**



ИП Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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



18.04.2023 (Меню с 1-4 класс, 2вт)

Меню с1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброд с маслом	Калорийность-197, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Магний-3	=
220	Каша пшенная вязкая	Калорийность-339, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-42, ВитаминаА-88, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-62	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-668, Белки-15, Жиры-32, Углеводы-81, ВитаминаА-88, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-75	
Обед			
60	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200/5	Свекольник со сметаной	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-7	=
90/30	Биточки из птицы, припущенные с молочным соусом	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминаА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-3	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-609, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-78, ВитаминаА-53, ВитаминС-43, Магний-25	
Полдник			
100	Булочка домашняя	Калорийность-388, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-60	=
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-3	=
Итого за Полдник		Калорийность-494, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-70, ВитаминС-3	
Итого за день		Калорийность-1 771, Белки-56, Жиры-71, Углеводы-229, ВитаминаА-141, ВитаминС-47, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-100	110-00



ИП Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

О.Г. Маджгирисвили

19.04.2023 (Меню с 1-4 класс, 2ср)

Меню с 1-4 класс

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	=
220	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" жидкая	Калорийность-251, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32, ВитаминС-2, Магний-61	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-1	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-78, ВитаминС-3, Магний-80	
Обед			
60	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200/5	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-8	=
90	Котлеты рыбные	Калорийность-87, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-11, ВитаминА-11, Магний-18	=
150	Картофельное пюре	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-5	=
200	Компот из кураги	Калорийность-81, Углеводы-20, ВитаминС-1	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-542, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-86, ВитаминА-11, ВитаминС-29, Магний-30	
Полдник			
100	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
200	Чай каркаде	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминС-1	=
Итого за Полдник		Калорийность-459, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-73, ВитаминС-1, Магний-12	
Итого за день		Калорийность-1 578, Белки-57, Жиры-45, Углеводы-237, ВитаминА-11, ВитаминС-33, Магний-122	110-00



ИП Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Сokolовская средняя школа"



20.04.2023 (Меню с 1-4 класс, 2чт)

Меню с1-4 класс

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

Завтрак

40	<i>Бутерброд с маслом</i>	Калорийность-197, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Магний-3	=
150	<i>Омлет натуральный</i>	Калорийность-196, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3, ВитаминА-261, Магний-19	=
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминС-1	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
100	<i>Фрукты свежие</i>	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10	=

Итого за Завтрак Калорийность-678, Белки-22, Жиры-35,
Углеводы-68, ВитаминА-261, ВитаминС-11,
Магний-28

Обед

60	<i>Овощи натуральные (огурцы)</i>	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200/20	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7, ВитаминС-5	=
100	<i>Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе</i>	Калорийность-180, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8	=
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	=
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=

Итого за Обед Калорийность-733, Белки-27, Жиры-23,
Углеводы-104, ВитаминС-11, Магний-22

Полдник

100	<i>Булочка Нежная</i>	Калорийность-350, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-51	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-1	=

Итого за Полдник Калорийность-411, Белки-7, Жиры-13,
Углеводы-66, ВитаминС-1

Итого за день Калорийность-1 822, Белки-56, Жиры-71,
Углеводы-238, ВитаминА-261, ВитаминС-23,
Магний-50 **110-00**



ИП _____ Протасов Р.О.

Кладовщик _____

Техник-технолог _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Сokolовская средняя школа"

О.Г. Модзгаришвили

21.04.2023 (Меню с 1-4 класс, 2пт)

Меню с 1-4 класс

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	=
220	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-252, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-36, ВитаминС-2	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-551, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-80, ВитаминА-65, ВитаминС-2, Магний-20	
Обед			
60	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6	=
90/30	Фрикадельки из кур с томатным соусом	Калорийность-179, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-7, ВитаминС-1	=
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39, Магний-35	=
200	Компот из изюма	Калорийность-72, Углеводы-18, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-779, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-105, ВитаминА-6, ВитаминС-23, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-53	
Полдник			
100	Крендель сахарный	Калорийность-380, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-59, Магний-9	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за Полдник		Калорийность-418, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-68, Магний-13	
Итого за день		Калорийность-1 749, Белки-54, Жиры-56, Углеводы-253, ВитаминА-71, ВитаминС-25, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-86	110-00



ИП Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

17.04.2023 (Начальная школа
7-11 лет (зим-весен), 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>Завтрак</u>			
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	=
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	=
Итого за Завтрак		Калорийность-485, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-68, ВитаминА-37, ВитаминС-11, Магний-57	91-76
<u>Обед</u>			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-5	=
90	Котлеты из говядины	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	Сок фруктовый	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	=
Итого за Обед		Калорийность-767, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-95, ВитаминС-25, Магний-90	91-76
Итого за день		Калорийность-1 251, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-163, ВитаминА-37, ВитаминС-36, Магний-147	



Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Р. Модзгерицели

17.04.2023 (Начальная школа
7-11 лет (зим-весен), 2пп)

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	=
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	=
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	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-5	=
90	Котлеты из говядины	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	Сок фруктовый	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	=
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	136-18



ИП Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Моодгеришвили

17.04.2023 (Школа с 12 лет и
старше(зим-весен), 2пн)

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	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-6	=
100	Котлеты из говядины	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	Сок фруктовый	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	=

Итого за Обед Калорийность-903, Белки-32, Жиры-38,
Углеводы-108, ВитаминС-31, Магний-109 **102-89**

Итого за день Калорийность-1 435, Белки-48, Жиры-55,
Углеводы-186, ВитаминА-37, ВитаминС-42,
Магний-169



ИП Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савитовская средняя школа"

О.Г. Мовдзгушвили

17.04.2023 (Школа с 12 лет и старше(зим-весен), 2пн)

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			
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	=
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	=

Итого за Завтрак Калорийность-532, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-78, ВитаминА-37, ВитаминС-11, Магний-60

Обед

100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-6	=
100	Котлеты из говядины	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	Сок фруктовый	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	=

Итого за Обед Калорийность-903, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-108, ВитаминС-31, Магний-109

Итого за день Калорийность-1 435, Белки-48, Жиры-55, Углеводы-186, ВитаминА-37, ВитаминС-42, Магний-169 **157-18**



ИП Прогасов Р.О.

Заведующая столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Саянская средняя школа"

О.Е. Мудзгершвили

18.04.2023 (Начальная школа
7-11 лет (зим-весен), 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>Завтрак</u>			
90	<i>Кнели из птицы с рисом</i>	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, Витамина-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, Витамина-24, Магний-89	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=

Итого за Завтрак Калорийность-595, Белки-26, Жиры-23,
Углеводы-56, Витамина-100, ВитаминС-2,
Магний-122 **91-76**

Обед

60	<i>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</i>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, Витамина-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200/5	<i>Свекольник со сметаной</i>	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-25	=
90	<i>Биточки рыбные</i>	Калорийность-68, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6, Витамина-45, ВитаминС-2, Натрий-39, Магний-14	=
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Витамина-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<i>Компот из свежих яблок</i>	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
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-439, Белки-14, Жиры-17,
Углеводы-59, Витамина-86, ВитаминС-15,
Натрий-39, Магний-80 **91-76**

Итого за день Калорийность-1 034, Белки-40, Жиры-40,
Углеводы-115, Витамина-186, ВитаминС-17,
Натрий-39, Магний-202



Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

18.04.2023 (Начальная школа
7-11 лет (зим-весен), 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>			
90	<i>Кнели из птицы с рисом</i>	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, Витамина-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, Витамина-24, Магний-89	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за Завтрак		Калорийность-595, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-56, Витамина-100, ВитаминС-2, Магний-122	=
<u>Обед</u>			
60	<i>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</i>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, Витамина-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200/5	<i>Свекольник со сметаной</i>	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-25	=
90	<i>Биточки рыбные</i>	Калорийность-68, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6, Витамина-45, ВитаминС-2, Натрий-39, Магний-14	=
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Витамина-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<i>Компот из свежих яблок</i>	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
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-439, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-59, Витамина-86, ВитаминС-15, Натрий-39, Магний-80	=
Итого за день		Калорийность-1 034, Белки-40, Жиры-40, Углеводы-115, Витамина-186, ВитаминС-17, Натрий-39, Магний-202	136-18



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

18.04.2023 (Школа с 12 лет и
старше(зим-весен), 2вт)

Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
250/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-9, Магний-31	=
100	Биточки рыбные	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминА-50, ВитаминС-2, Натрий-44, Магний-16	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из свежих яблок	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	=

Итого за Обед Калорийность-520, Белки-16, Жиры-21,
Углеводы-65, ВитаминА-104, ВитаминС-19,
Натрий-44, Магний-100 **102-89**

Итого за день Калорийность-1 200, Белки-45, Жиры-48,
Углеводы-125, ВитаминА-220, ВитаминС-21,
Натрий-44, Магний-253



ИП Прогасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

18.04.2023 (Школа с 12 лет и
старше(зим-весен), 2вт)

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)
Завтрак			
100	<i>Кнели из птицы с рисом</i>	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
200	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-32, Магний-118	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за Завтрак		Калорийность-680, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-60, ВитаминА-116, ВитаминС-2, Магний-153	
Обед			
100	<i>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</i>	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
250/10	<i>Свекольник со сметаной</i>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-9, Магний-31	=
100	<i>Биточки рыбные</i>	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминА-50, ВитаминС-2, Натрий-44, Магний-16	=
180	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	<i>Компот из свежих яблок</i>	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
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-520, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-65, ВитаминА-104, ВитаминС-19, Натрий-44, Магний-100	=
Итого за день		Калорийность-1 200, Белки-45, Жиры-48, Углеводы-125, ВитаминА-220, ВитаминС-21, Натрий-44, Магний-253	157-18



ИП Прогасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Сибирская средняя школа"

О.Б. Моеззишвили

19.04.2023 (Начальная школа
7-11 лет (зим-весен), 2ср)

Меню 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-229, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-53, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-450, Магний-32	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
80	Булочка ванильная	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-8	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
Итого за Завтрак		Калорийность-727, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-112, ВитаминА-72, ВитаминС-3, ВитаминРР-1, Натрий-450, Магний-148	91-76
Обед			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-11, Магний-9	=
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	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-657, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-90, ВитаминА-53, ВитаминС-98, Магний-61	91-76
Итого за день		Калорийность-1 384, Белки-50, Жиры-42, Углеводы-202, ВитаминА-125, ВитаминС-101, ВитаминРР-1, Натрий-450, Магний-209	



ИП Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

О.Б. Модзвершвили

19.04.2023 (Начальная школа
7-11 лет (зим-весен), 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-229, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-53, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-450, Магний-32	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
80	Булочка ванильная	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-8	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
Итого за Завтрак		Калорийность-727, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-112, ВитаминА-72, ВитаминС-3, ВитаминРР-1, Натрий-450, Магний-148	=
Обед			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-11, Магний-9	=
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	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-657, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-90, ВитаминА-53, ВитаминС-98, Магний-61	=
Итого за день		Калорийность-1 384, Белки-50, Жиры-42, Углеводы-202, ВитаминА-125, ВитаминС-101, ВитаминРР-1, Натрий-450, Магний-209	136-18



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

19.04.2023 (Школа с 12 лет и
старше(зим-весен), 2ср)

Меню с 12 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 квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Магний-15	=
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, ВитаминаА-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	=
Итого за Обед		Калорийность-781, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-101, ВитаминА-58, ВитаминС-108, Магний-76	102-89

Итого за день Калорийность-1 591, Белки-56, Жиры-52,
Углеводы-225, ВитаминаА-130,
ВитаминС-111, ВитаминРР-1, Натрий-450,
Магний-255



ИП Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзеришвили

19.04.2023 (Школа с 12 лет и старше(зим-весен), 2ср)

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			
20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-118	=
200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-53, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-450, Магний-32	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
100	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Магний-10	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
Итого за Завтрак		Калорийность-810, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-124, ВитаминА-72, ВитаминС-3, ВитаминРР-1, Натрий-450, Магний-179	=
Обед			
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Магний-15	=
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	=
Итого за Обед		Калорийность-781, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-101, ВитаминА-58, ВитаминС-108, Магний-76	=
Итого за день		Калорийность-1 591, Белки-56, Жиры-52, Углеводы-225, ВитаминА-130, ВитаминС-111, ВитаминРР-1, Натрий-450, Магний-255	157-18



ИП Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Мадзгеришвили

20.04.2023 (Начальная школа
7-11 лет (зим-весен), 2чт)

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
180/30	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-46	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-811, Белки-47, Жиры-19, Углеводы-113, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-66	91-76
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	=
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
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-726, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-77, ВитаминА-24, ВитаминС-11, Магний-157	91-76
Итого за день		Калорийность-1 537, Белки-73, Жиры-47, Углеводы-190, ВитаминА-101, ВитаминС-12, Магний-223	



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Мадзгаршвили

20.04.2023 (Начальная школа
7-11 лет (зим-весен), 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)
<u>Завтрак</u>			
180/30	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-46	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-811, Белки-47, Жиры-19, Углеводы-113, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-66	=
<u>Обед</u>			
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	=
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
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-726, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-77, ВитаминА-24, ВитаминС-11, Магний-157	=
Итого за день		Калорийность-1 537, Белки-73, Жиры-47, Углеводы-190, ВитаминА-101, ВитаминС-12, Магний-223	136-18



ИП Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвишвили

20.04.2023 (Школа с 12 лет и
старше(зим-весен), 2чт)

Меню с 12 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 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	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
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-852, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-86, ВитаминаА-29, ВитаминС-16, Магний-189	102-89

Итого за день Калорийность-1 784, Белки-83, Жиры-55,
Углеводы-218, ВитаминаА-115, ВитаминС-17,
Магний-262



ИП Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

О.Г. Модзгоришвили

20.04.2023 (Школа с 12 лет и старше(зим-весен), 2чт)

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

Завтрак

200/40	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, Витамина А-86, Витамин С-1, Магний-51	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-932, Белки-54, Жиры-20, Углеводы-132, Витамин А-86, Витамин С-1, Магний-73	=

Обед

100	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, Витамин С-6, Магний-21	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-9, Магний-26	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, Витамин С-1, Магний-19	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Витамина А-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-852, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-86, Витамина А-29, Витамин С-16, Магний-189	157-18

Итого за день Калорийность-1 784, Белки-83, Жиры-55, Углеводы-218, Витамина А-115, Витамин С-17, Магний-262



ИП Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгерисвили

21.04.2023 (Начальная школа
7-11 лет (зим-весен), 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)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
Итого за Завтрак		Калорийность-571, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-75, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-53	91-76
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные соленые (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-1, ВитаминС-3, Магний-8	=
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	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-603, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-67, ВитаминА-71, ВитаминС-21, Магний-68	91-76
Итого за день		Калорийность-1 174, Белки-45, Жиры-46, Углеводы-142, ВитаминА-111, ВитаминС-22, Магний-121	



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

21.04.2023 (Начальная школа
7-11 лет (зим-весен), 2пт)

О.А. Маджарисели

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			
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
Итого за Завтрак		Калорийность-571, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-75, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-53	=
Обед			
60	Овощи натуральные соленые (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-1, ВитаминС-3, Магний-8	=
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	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-603, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-67, ВитаминА-71, ВитаминС-21, Магний-68	=
Итого за день		Калорийность-1 174, Белки-45, Жиры-46, Углеводы-142, ВитаминА-111, ВитаминС-22, Магний-121	136-18



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвичвили

21.04.2023 (Школа с 12 лет и старше(зим-весен), 2пт)

Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Овощи натуральные соленые (огурцы).	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-5, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
200	Плов из отварной птицы	Калорийность-389, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-26, ВитаминаА-78, ВитаминС-1, 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	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-674, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-73, ВитаминаА-78, ВитаминС-25, Магний-83	102-89

Итого за день Калорийность-1 278, Белки-51, Жиры-52, Углеводы-154, ВитаминаА-120, ВитаминС-26, Магний-138



ИП Протасов Р.О.

Заведующая столовой

Техник-технолог Халиуллина С.П.

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

Завтрак

40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
210	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминаА-39, ВитаминС-1, Магний-29	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
Итого за Завтрак		Калорийность-603, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-81, ВитаминаА-42, ВитаминС-1, Магний-55	=

Обед

100	Овощи натуральные соленые (огурцы)	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-5, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
200	Плов из отварной птицы	Калорийность-389, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-26, ВитаминаА-78, ВитаминС-1, 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	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-674, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-73, ВитаминаА-78, ВитаминС-25, Магний-83	=

Итого за день Калорийность-1 278, Белки-51, Жиры-52,
 Углеводы-154, ВитаминаА-120, ВитаминС-26,
 Магний-138 **157-18**



ИП Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Мадзгеришвили

22.04.2023 (Школа с 12 лет и старше(зим-весен), 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)
Обед			
100	Салат витаминный	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, ВитаминРР-1, Натрий-13, Магний-17	=
250	Суп картофелем с макаронными изделиями	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-6	=
100/30	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" с томатным соусом	Калорийность-316, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-23	=
180	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-291, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-46, Магний-42	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-1 006, Белки-31, Жиры-44, Углеводы-121, ВитаминА-6, ВитаминС-45, ВитаминРР-1, Натрий-13, Магний-88	102-89

Итого за день Калорийность-1 006, Белки-31, Жиры-44, Углеводы-121, ВитаминА-6, ВитаминС-45, ВитаминРР-1, Натрий-13, Магний-88



Заведующая столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.