

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Савинская средняя школа»

СП МАОУ «Соколовская средняя школа»

О. Г. Модзгоришвили

26.08.2024 (Лагерь школьный  
7-11 лет, 1нн)

## Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-167, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-11, ВитаминА-69, Магний-3	=
200	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-540, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-79, ВитаминА-108, ВитаминС-2, Магний-47	=
<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-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-16	=
90/30	<b>Тефтели из говядины с рисом - "ёжики", соус томатный</b>	Калорийность-314, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-17, ВитаминС-1, Магний-24	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-888, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-104, ВитаминА-29, ВитаминС-15, Магний-178	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 428, Белки-42, Жиры-53, Углеводы-183, ВитаминА-137, ВитаминС-17, Магний-225	=

ИП

Протасова А.А.

Заведующая  
столовой





УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ «Савинская средняя школа»  
 СП МАОУ «Соколовская средняя школа»

О. Г. Модзгершвили

26.08.2024 (Лагерь школьный  
 12 лет, 1пп)

## Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-167, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-11, ВитаминА-69, Магний-3	=
250	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	Калорийность-240, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35, ВитаминА-49, ВитаминС-2, Магний-38	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-587, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-86, ВитаминА-118, ВитаминС-3, Магний-54	=
<b>Обед</b>			
100	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
250/20	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-21	=
100/30	<b>Тефтели из говядины с рисом - "ёжики", соус томатный</b>	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-18, ВитаминС-1, Магний-26	=
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-991, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-111, ВитаминА-39, ВитаминС-21, Магний-208	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 578, Белки-48, Жиры-59, Углеводы-197, ВитаминА-157, ВитаминС-24, Магний-262	=



Заведующая  
 столовой

*(Handwritten signature)*



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ «Савинская средняя школа»  
 СП МАОУ «Соколовская средняя школа»  
 О. Г. Модзгершвили

27.08.2024 (Лагерь школьный  
 7-11 лет, 1вт)

## Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
200	<b>Каша молочная кукурузная жидкая</b>	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-627, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-81, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-63	=
<b><u>Обед</u></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</b>	Калорийность-208, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-34, ВитаминС-8, Магний-38	=
240	<b>Картофельная запеканка с мясом</b>	Калорийность-95, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминС-1, Магний-23	=
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-777, Белки-30, Жиры-17, Углеводы-122, ВитаминА-30, ВитаминС-21, Магний-130	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 404, Белки-49, Жиры-32, Углеводы-203, ВитаминА-90, ВитаминС-23, Магний-193	=



Протасова А.А.

Заведующая  
столовой

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ «Савинская средняя школа»  
 СП МАОУ «Соколовская средняя школа»  
 О. Г. Модзгеришвили

27.08.2024 (Лагерь школьный  
 с 12 лет и старше, 1вт)

## Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
250	<b>Каша молочная кукурузная жидкая</b>	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-46, ВитаминА-51, ВитаминС-2, Магний-47	=
200	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-686, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-90, ВитаминА-70, ВитаминС-3, Магний-73	=
<b><u>Обед</u></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</b>	Калорийность-243, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-10, Магний-42	=
300	<b>Картофельная запеканка с мясом</b>	Калорийность-106, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-1, Магний-26	=
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-879, Белки-34, Жиры-23, Углеводы-132, ВитаминА-36, ВитаминС-27, Магний-154	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 564, Белки-55, Жиры-40, Углеводы-222, ВитаминА-106, ВитаминС-30, Магний-227	=



Заведующая  
 столовой



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ «Савинская средняя школа»  
 СП МАОУ «Соколовская средняя школа»  
 О. Г. Модзгершвили

29.08.2024 (Лагерь школьный  
 7-11 лет, 1чт)

## Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
45	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	<b>Каша «Дружба»</b>	Калорийность-287, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-32, ВитаминС-1, Магний-71	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10, Магний-9	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-652, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-81, ВитаминА-19, ВитаминС-12, Магний-119	=
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Овощи натуральные (Огурцы)</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
100	<b>Фрикадельки из кур</b>	Калорийность-260, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминА-4, Магний-26	=
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39, ВитаминА-27, Магний-27	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС- 17, Магний-6	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-838, Белки-32, Жиры-21, Углеводы-126, ВитаминА-31, ВитаминС-39, Магний-117	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 489, Белки-53, Жиры-48, Углеводы-207, ВитаминА-50, ВитаминС-51, Магний-236	=



Заведующая  
 столовой

*(Handwritten signature)*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Савинская средняя школа»

СП МАОУ «Соколовская средняя школа»

О. Г. Модзгеришвили

29.08.2024 (Лагерь школьный  
с 12 лет и старше, 1чт)

## Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
45	Бутерброд с маслом	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
250	Каша «Дружба»	Калорийность-359, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-39, ВитаминС-2, Магний-89	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10, Магний-9	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-724, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-88, ВитаминА-19, ВитаминС-13, Магний-137	=
<b>Обед</b>			
100	Овощи натуральные (Огурцы)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
150	Фрикадельки из кур	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминА-5, Магний-28	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47, ВитаминА-32, Магний-32	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС- 17, Магний-6	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-939, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-142, ВитаминА-37, ВитаминС-50, Магний-137	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 663, Белки-58, Жиры-57, Углеводы-230, ВитаминА-56, ВитаминС-63, Магний-274	=



И.И. Протасова А.А.

Заведующая  
столовой