



УТВЕРЖАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модесткина

03.05.2023 (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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
45	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
220	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" жидкая</b>	Калорийность-251, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32, ВитаминС-2, Магний-61	=
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-577, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-78, ВитаминС-3, Магний-80	
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200/5	<b>Суп крестьянский с крупой со сметаной</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-8	=
90	<b>Котлеты рыбные</b>	Калорийность-87, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-11, ВитаминА-11, Магний-18	=
150	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-5	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-542, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-86, ВитаминА-11, ВитаминС-29, Магний-30	
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Булочка школьная</b>	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминС-1	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-459, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-73, ВитаминС-1, Магний-12	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 578, Белки-57, Жиры-45, Углеводы-237, ВитаминА-11, ВитаминС-33, Магний-122	<b>110-00</b>

ИП  Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог  Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзеришвили

04.05.2023 (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)
<b>Завтрак</b>			
40	Бутерброд с маслом	Калорийность-197, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Магний-3	=
150	Омлет натуральный	Калорийность-196, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3, ВитаминаА-261, Магний-19	=
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	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-678, Белки-22, Жиры-35, Углеводы-68, ВитаминаА-261, ВитаминС-11, Магний-28	
<b>Обед</b>			
60	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200/20	Суп картофельный с клецками	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7, ВитаминС-5	=
100	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	Калорийность-180, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-733, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-104, ВитаминС-11, Магний-22	
<b>Полдник</b>			
100	Булочка Нежная	Калорийность-350, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-51	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-1	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-411, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-66, ВитаминС-1	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 822, Белки-56, Жиры-71, Углеводы-238, ВитаминаА-261, ВитаминС-23, Магний-50	<b>110-00</b>

ИП  Протасов Р.О.

Кладовщик



Техник-технолог

 Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Б. Модзеришвили

02.05.2023 (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)
<b>Завтрак</b>			
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	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-595, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-56, ВитаминА-100, ВитаминС-2, Магний-122	<b>91-76</b>
<b>Обед</b>			
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-439, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-59, ВитаминА-86, ВитаминС-15, Натрий-39, Магний-80	<b>91-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 034, Белки-40, Жиры-40, Углеводы-115, ВитаминА-186, ВитаминС-17, Натрий-39, Магний-202	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой



Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзебришвили

02.05.2023 (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)
<b>Завтрак</b>			
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	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-595, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-56, ВитаминА-100, ВитаминС-2, Магний-122	
<b>Обед</b>			
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-439, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-59, ВитаминА-86, ВитаминС-15, Натрий-39, Магний-80	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 034, Белки-40, Жиры-40, Углеводы-115, ВитаминА-186, ВитаминС-17, Натрий-39, Магний-202	<b>136-18</b>

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.





УТВЕРЖАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Маозгвришвили

02.05.2023 (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)
<b>Обед</b>			
100	<b>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</b>	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
250/10	<b>Свекольник со сметаной</b>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-9, Магний-31	=
100	<b>Биточки рыбные</b>	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминА-50, ВитаминС-2, Натрий-44, Магний-16	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
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-520, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-65, ВитаминА-104, ВитаминС-19, Натрий-44, Магний-100	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 200, Белки-45, Жиры-48, Углеводы-125, ВитаминА-220, ВитаминС-21, Натрий-44, Магний-253	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая столовой



Техник-технолог

Халиуллина С.П.



02.05.2023 (Школа с 12 лет и старше(зим-весен), 2вт)

## Меню ОБЗ с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
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	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-680, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-60, ВитаминА-116, ВитаминС-2, Магний-153	
<b>Обед</b>			
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-520, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-65, ВитаминА-104, ВитаминС-19, Натрий-44, Магний-100	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 200, Белки-45, Жиры-48, Углеводы-125, ВитаминА-220, ВитаминС-21, Натрий-44, Магний-253	<b>157-18</b>

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой



Техник-технолог

Халиуллина С.П.





03.05.2023 (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)
<b>Завтрак</b>			
15	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4, Магний-89	=
200	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-53, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-450, Магний-32	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
80	<b>Булочка ванильная</b>	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-8	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	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	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-11, Магний-9	=
200/5	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	<b>Шницель из птицы припущенные</b>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
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>			<b>91-76</b>
<b>Итого за день</b>			<b>Калорийность-1 384, Белки-50, Жиры-42, Углеводы-202, ВитаминА-125, ВитаминС-101, ВитаминРР-1, Натрий-450, Магний-209</b>

ИП

Протасов Р.О.



Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Модзгеришвили

03.05.2023 (Начальная школа  
7-11 лет (зим-весен), 2ср)

## Меню ОБЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
15	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4, Магний-89	=
200	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-53, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-450, Магний-32	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
80	<b>Булочка ванильная</b>	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-8	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-727, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-112, ВитаминА-72, ВитаминС-3, ВитаминРР-1, Натрий-450, Магний-148	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-11, Магний-9	=
200/5	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	<b>Шницель из птицы припущенные</b>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
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-657, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-90, ВитаминА-53, ВитаминС-98, Магний-61	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 384, Белки-50, Жиры-42, Углеводы-202, ВитаминА-125, ВитаминС-101, ВитаминРР-1, Натрий-450, Магний-209	<b>136-18</b>

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.







УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

03.05.2023 (Школа с 12 лет и старше(зим-весен), 2ср)

## Меню ОВЗ с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
20	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-118	=
200	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-53, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-450, Магний-32	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
100	<b>Булочка ванильная</b>	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Магний-10	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-810, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-124, ВитаминА-72, ВитаминС-3, ВитаминРР-1, Натрий-450, Магний-179	=
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Магний-15	=
250/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26	=
100	<b>Шницель из птицы припущенные</b>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
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-781, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-101, ВитаминА-58, ВитаминС-108, Магний-76	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 591, Белки-56, Жиры-52, Углеводы-225, ВитаминА-130, ВитаминС-111, ВитаминРР-1, Натрий-450, Магний-255	<b>157-18</b>

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖАЮ  
 Директор МАОУ "Савиновская средняя школа"  
 О.Г. Мельниченко

04.05.2023 (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)
<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	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-811, Белки-47, Жиры-19, Углеводы-113, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-66	<b>91-76</b>
<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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-726, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-77, ВитаминА-24, ВитаминС-11, Магний-157	<b>91-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 537, Белки-73, Жиры-47, Углеводы-190, ВитаминА-101, ВитаминС-12, Магний-223	

ИП

Протасов Р.О.



Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халкулина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Славянская средняя школа"

О.Г. Модзгер

04.05.2023 (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)
<b>Обед</b>			
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, ВитаминА-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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-852, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-86, ВитаминА-29, ВитаминС-16, Магний-189	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 784, Белки-83, Жиры-55, Углеводы-218, ВитаминА-115, ВитаминС-17, Магний-262	

ИП

Протасов Р.О.



Заведующая столовой

Техник-технолог

Хаткулина С.П.

УТВЕРЖАЮ

Директор МАОУ "Самовская средняя школа"

О.Б. Модзгершвили

04.05.2023 (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)
<b>Завтрак</b>			
200/40	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b>	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, Витамин А-86, Витамин С-1, Магний-51	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
50	<b>Печенье</b>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-932, Белки-54, Жиры-20, Углеводы-132, Витамин А-86, Витамин С-1, Магний-73	=
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свеклы с чесноком</b>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, Витамин С-6, Магний-21	=
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-9, Магний-26	=
130	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, Витамин С-1, Магний-19	=
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Витамин А-29, Магний-106	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-852, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-86, Витамин А-29, Витамин С-16, Магний-189	<b>157-18</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 784, Белки-83, Жиры-55, Углеводы-218, Витамин А-115, Витамин С-17, Магний-262	

ИП

Протасов Р.О.




Техник-технолог

Халиуллина С.П.





УТВЕРЖАЮ

Директор МАОУ "Сабинская средняя школа"

О.Г. Мозыршицки

05.05.2023 (Начальная школа  
7-11 лет (зим-весен), 2пт)

## Меню ОВЗ 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	<i>Яйца вареные</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
45	<i>Бутерброд с сыром</i>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-571, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-75, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-53	<b>91-76</b>
<u>Обед</u>			
60	<i>Овощи натуральные соленые (огурцы)</i>	Калорийность-8, Углеводы-1, ВитаминС-3, Магний-8	=
200/5	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
180	<i>Плов из отварной птицы</i>	Калорийность-350, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-23, ВитаминА-71, ВитаминС-1, Магний-32	=
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	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-603, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-67, ВитаминА-71, ВитаминС-21, Магний-68	<b>91-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 174, Белки-45, Жиры-46, Углеводы-142, ВитаминА-111, ВитаминС-22, Магний-121	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халжулина С.П.

## 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>			
40	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
45	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-571, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-75, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-53	
<b>Обед</b>			
60	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	Калорийность-8, Углеводы-1, ВитаминС-3, Магний-8	=
200/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
180	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-350, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-23, ВитаминА-71, ВитаминС-1, Магний-32	=
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	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-603, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-67, ВитаминА-71, ВитаминС-21, Магний-68	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 174, Белки-45, Жиры-46, Углеводы-142, ВитаминА-111, ВитаминС-22, Магний-121	<b>136-18</b>

ИП Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзевиченко

05.05.2023 (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)
<b>Обед</b>			
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, ВитаминА-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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-674, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-73, ВитаминА-78, ВитаминС-25, Магний-83	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 278, Белки-51, Жиры-52, Углеводы-154, ВитаминА-120, ВитаминС-26, Магний-138	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халмуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Светская средняя школа"

О.П. Модзерийаниди

05.05.2023 (Школа с 12 лет и  
старше(зим-весен), 2пт)**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><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
45	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
210	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-29	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-603, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-81, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Магний-55	=
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-5, Магний-14	=
250/10	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
200	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-389, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-26, ВитаминА-78, ВитаминС-1, 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	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-674, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-73, ВитаминА-78, ВитаминС-25, Магний-83	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 278, Белки-51, Жиры-52, Углеводы-154, ВитаминА-120, ВитаминС-26, Магний-138	<b>157-18</b>

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.