

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

21.10.2022 (Меню (Сокол)
с 5-9 класс, 2пт)

Меню с 5-9 класс

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
250	Суп с рыбными консервами	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8	=
100	Фрикадельки из кур	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-8, ВитаминС-1	=
30	Соус томатный	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	=
180	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-291, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-46, Магний-42	=
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	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=

Итого за Обед Калорийность-888, Белки-36, Жиры-28,
Углеводы-118, ВитаминС-10, ВитаминРР-1,
Натрий-4, Магний-46 **93-33**

Итого за день Калорийность-1 200, Белки-41, Жиры-31,
Углеводы-163, ВитаминС-14, ВитаминРР-1,
Натрий-4, Магний-46

ИП

Прогасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

21.10.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2пт)

Меню с1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6	=
90	Фрикадельки из кур	Калорийность-179, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-7, ВитаминС-1	=
30	Соус томатный	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	=
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-769, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-104, ВитаминС-8, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-39	=
<u>Полдник</u>			
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-1 738, Белки-53, Жиры-56, Углеводы-252, ВитаминА-65, ВитаминС-10, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-72	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. Модзгершвили

21.10.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2пт)

Меню с1-4 класс

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-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	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
Итого за Завтрак		Калорийность-551, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-80, ВитаминА-65, ВитаминС-2, Магний-20	83-23
<u>Обед</u>			
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6	=
90	Фрикадельки из кур	Калорийность-179, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-7, ВитаминС-1	=
30	Соус томатный	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	=
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-769, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-104, ВитаминС-8, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-39	83-23
Итого за день		Калорийность-1 738, Белки-53, Жиры-56, Углеводы-252, ВитаминА-65, ВитаминС-10, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-72	



ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

28.10.2022 (Меню (Сокол)
с 5-9 класс, 2пт)

Меню с 5-9 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
250	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8	=
100	<i>Кнели из птицы с рисом</i>	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
180	<i>Кануста тушеная</i>	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31	=
200	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-72, Углеводы-18, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-4	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-704, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-79, ВитаминА-84, ВитаминС-41, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-26	93-33
Итого за день		Калорийность-1 006, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-125, ВитаминА-84, ВитаминС-45, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-26	



ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

28.10.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 1пт)

Меню с1-4 класс(группа прод.дня)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	<i>Бутерброд с сыром</i>	Калорийность-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, Витамина-62, Магний-14	=
220	<i>Каша ячневая вязкая</i>	Калорийность-298, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминС-2	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-597, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-83, Витамина-65, ВитаминС-2, Магний-20	=
<u>Обед</u>			
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7	=
90	<i>Кнели из птицы с рисом</i>	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, Витамина-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
150	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26	=
200	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-72, Углеводы-18, ВитаминС- 1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-4	=
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-619, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-70, Витамина-76, ВитаминС-35, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-24	=
<u>Полдник</u>			
100	<i>Крендель сахарный</i>	Калорийность-380, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-59, Магний-9	=
200	<i>Кисель из концентрата плодового или ягодного</i>	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=
Итого за Полдник		Калорийность-502, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-88, Магний-9	=
Итого за день		Калорийность-1 718, Белки-52, Жиры-59, Углеводы-241, Витамина-141, ВитаминС- 37, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-53	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. Модзгвришвили

28.10.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 1шт)

Меню с1-4 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 ячневая вязкая	Калорийность-298, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-39, 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			83-23
Обед			
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7	=
90	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, Витамина-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26	=
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			83-23
Итого за день			Калорийность-1 718, Белки-52, Жиры-59, Углеводы-241, Витамина-141, ВитаминС- 37, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-53



ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

27.10.2022 (Меню (Сокол)
с 5-9 класс, 1чт)

Меню с 5-9 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10	=
100	Котлеты из говядины	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-14, Магний-26	=
180	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-291, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-46, Магний-42	=
200	Компот из кураги	Калорийность-81, Углеводы-20, ВитаминС-1	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-910, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-119, ВитаминС-11, Магний-68	93-33
Итого за день		Калорийность-1 072, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-134, ВитаминС-30, Магний-68	



ИП Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

27.10.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 1чт)

Меню с1-4 класс(группа прод.дня)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с маслом	Калорийность-197, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Магний-3	=
220	Каша "Дружба"	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-28, ВитаминС-1, Магний-34	=
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-684, Белки-15, Жиры-33, Углеводы-83, ВитаминС-2, Магний-43	=
<u>Обед</u>			
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8	=
90	Котлеты из говядины	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13, Магний-23	=
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39, Магний-35	=
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-788, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-106, ВитаминС-9, Магний-58	=
<u>Полдник</u>			
60	Ватрушка с повидлом	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30, ВитаминаА-16, ВитаминРР-1, Натрий-243, Магний-21	=
250	Чай с лимоном	Калорийность-76, Углеводы-19, ВитаминС-2	=
Итого за Полдник		Калорийность-244, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-49, ВитаминаА-16, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-243, Магний-21	=
Итого за день		Калорийность-1 716, Белки-47, Жиры-64, Углеводы-238, ВитаминаА-16, ВитаминС-13, ВитаминРР-1, Натрий-243, Магний-122	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. Модзгеришвили

27.10.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 1чт)

Меню с1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<i>Бутерброд с маслом</i>	Калорийность-197, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Магний-3	=
220	<i>Каша "Дружба"</i>	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-28, ВитаминС-1, Магний-34	=
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	=
Итого за Завтрак		Калорийность-684, Белки-15, Жиры-33, Углеводы-83, ВитаминС-2, Магний-43	83-23
<u>Обед</u>			
200/5	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8	=
90	<i>Котлеты из говядины</i>	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13, Магний-23	=
150	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39, Магний-35	=
200	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-81, Углеводы-20, ВитаминС-1	=
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-788, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-106, ВитаминС-9, Магний-58	83-23
Итого за день		Калорийность-1 716, Белки-47, Жиры-64, Углеводы-238, ВитаминаА-16, ВитаминС-13, ВитаминРР-1, Натрий-243, Магний-122	



ИП Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

26.10.2022 (Меню (Сокол)
с 5-9 класс, 1ср)

Меню с 5-9 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-8	=
100	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-106, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-1, Магний-26	=
180	Картофельное пюре	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминС-6	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-70	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-646, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-93, ВитаминС-85, Магний-26	93-33
Итого за день		Калорийность-958, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-138, ВитаминС-89, Магний-26	



ИП Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

26.10.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 1ср)

Меню с1-4 класс(группа прод.дня)

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-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-62, Магний-14	=
220	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" жидкая	Калорийность-251, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32, ВитаминС-2, Магний-61	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС- 3, Магний-2	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-555, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-77, ВитаминА-62, ВитаминС-5, Магний-83	=
<u>Обед</u>			
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6	=
90	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-95, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминС-1, Магний-23	=
150	Картофельное пюре	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-5	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-70	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-558, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-83, ВитаминС-82, Магний-23	=
<u>Полдник</u>			
100	Булочка косичка	Калорийность-379, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-77, ВитаминА-22, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-17, ВитаминРР-5, Натрий-403, Магний-43	=
200	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-1	=
Итого за день		Калорийность-1 592, Белки-57, Жиры-42, Углеводы-245, ВитаминА-84, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-105, ВитаминРР-5, Натрий-403, Магний-149	110-00



Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

26.10.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 1ср)

Меню с1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	<i>Бутерброд с сыром</i>	Калорийность-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-62, Магний-14	=
220	<i>Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" жидкая</i>	Калорийность-251, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32, ВитаминС-2, Магний-61	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС- 3, Магний-2	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-555, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-77, ВитаминА-62, ВитаминС-5, Магний-83	83-23
<u>Обед</u>			
200/5	<i>Рассольник ленинградский со сметаной</i>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6	=
90	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	Калорийность-95, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминС-1, Магний-23	=
150	<i>Картофельное пюре</i>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-5	=
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-70	=
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-558, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-83, ВитаминС-82, Магний-23	83-23
Итого за день		Калорийность-1 592, Белки-57, Жиры-42, Углеводы-245, ВитаминА-84, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-105, ВитаминРР-5, Натрий-403, Магний-149	



ИПТ

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

25.10.2022 (Меню (Сокол)
с 5-9 класс, 1вт)

Меню с 5-9 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-18	=
	Биточки из птицы	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
100/30	припущенные с молочным соусом		
180	Рис отварной	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС- 3	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-801, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-113, ВитаминаА-58, ВитаминС-22, Магний-19	93-33
Итого за день		Калорийность-963, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-128, ВитаминаА-58, ВитаминС-41, Магний-19	



ИПР Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

25.10.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 1вт)

Меню с1-4 класс (группа прод.дня)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с маслом	Калорийность-197, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Магний-3	=
220	Каша пшениная вязкая	Калорийность-339, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-42, ВитаминА-88, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-62	=
200	Чай с молоком	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17, ВитаминС-1	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-717, Белки-17, Жиры-33, Углеводы-89, ВитаминА-88, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-71	=
<u>Обед</u>			
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15	=
90/30	Биточки из птицы припущенные с молочным соусом	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Рис отварной	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	=
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-699, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-100, ВитаминА-53, ВитаминС-19, Магний-17	=
<u>Полдник</u>			
60	Булочка домашняя	Калорийность-233, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-36	=
250	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12, Магний-5	=
Итого за Полдник		Калорийность-281, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-48, Магний-5	=
Итого за день		Калорийность-1 697, Белки-46, Жиры-63, Углеводы-237, ВитаминА-141, ВитаминС- 21, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-93	110-00



Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

25.10.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 1вт)

Меню с1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброд с маслом	Калорийность-197, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Магний-3	=
220	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-339, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-42, Витамина-88, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-62	=
200	Чай с молоком	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17, ВитаминС-1	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-717, Белки-17, Жиры-33, Углеводы-89, Витамина-88, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-71	83-23
Обед			
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15	=
90/30	Биточки из птицы припущенные с молочным соусом	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, Витамина-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Рис отварной	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	=
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-699, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-100, Витамина-53, ВитаминС-19, Магний-17	83-23
Итого за день		Калорийность-1 697, Белки-46, Жиры-63, Углеводы-237, Витамина-141, ВитаминС- 21, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-93	110-00

ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

24.10.2022 (Меню (Сокол)
с 5-9 класс, 1ин)

Меню с 5-9 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9	=
100/30	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" с томатным соусом	Калорийность-316, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-23	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27, ВитаминС-1	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-867, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-123, ВитаминС-11, Магний-23	93-33
Итого за день		Калорийность-1 210, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-168, ВитаминС-15, Магний-23	



ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

24.10.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 1нн)

Меню с1-4 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	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-612, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-99, ВитаминС-3, Магний-10	83-23
Обед			
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7	=
90/30	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" с томатным соусом	Калорийность-284, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15, ВитаминС-1, Магний-21	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27, ВитаминС-1	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-744, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-105, ВитаминС-9, Магний-21	83-23
Итого за день		Калорийность-1 729, Белки-51, Жиры-48, Углеводы-277, ВитаминС-13, Магний-43	



Кладовщик _____

Техник-технолог _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

20.10.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2чт)

Меню с1-4 класс(гр.прод.дня)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
200/20	Суп картофельный с клецками	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7, ВитаминС-5	=
100	Куриная котлета	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	=
Итого за Обед		Калорийность-724, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-102, ВитаминС-5, Магний-14	=
<u>Полдник</u>			
100	Булочка Нежная	Калорийность-350, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-51	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-1	=
Итого за Полдник		Калорийность-411, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-66, ВитаминС-1	=
Итого за день		Калорийность-1 813, Белки-56, Жиры-71, Углеводы-236, ВитаминаА-261, ВитаминС- 17, Магний-42	110-00



Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

20.10.2022 (Меню (Сокол)
с1-4 класс, 2чт)

Меню с1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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, ВитаминА-261, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
100	Плоды свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10	=
200	Какао с молоком	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминС-1	=
Итого за Завтрак			83-23
<u>Обед</u>			
200/20	Суп картофельный с клецками	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7, ВитаминС-5	=
100	Куриная котлета	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	=
Итого за Обед			83-23
Итого за день			Калорийность-1 813, Белки-56, Жиры-71, Углеводы-236, ВитаминА-261, ВитаминС- 17, Магний-42



Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.