

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

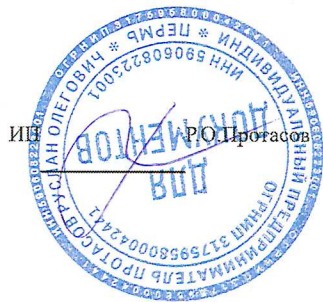
СП МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

16.11.2023 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 1чт)

## Меню с1-4 класс (группа продленного дня)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Салат из свежих помидоров	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-10, Магний-11	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
180	Рагу из птицы	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, ВитаминС-11, Магний-40	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-641, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-82, ВитаминС-28, Магний-96	
<u>Полдник</u>			
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
250	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-11, Магний-5	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-265, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-51, ВитаминС-11, Магний-15	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-906, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-133, ВитаминС-39, Магний-111	<b>115-00</b>



ИП Р.О. Прогазов

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СП МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

16.11.2023 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1чт)

## Меню с12 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	Салат из свежих помидоров	Калорийность-110, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминС-17, Магний-18	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
220	Рагу из птицы	Калорийность-312, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-20, ВитаминС-13, Магний-49	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-782, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-95, ВитаминС-38, Магний-122	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-782, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-95, ВитаминС-38, Магний-122	



Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СН-МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

16.11.2023 (Н.школа 7-11 лет  
(летне-осенний), 1чт)

## 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>			
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминаА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
80	Булочка российская	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминаА-34, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>91-76</b>
<b>Обед</b>			
60	Салат из свежих помидоров	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-10, Магний-11	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
180	Рагу из птицы	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, ВитаминС-11, Магний-40	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>			<b>91-76</b>
<b>Итого за день</b>			<b>Калорийность-1 228, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-180, ВитаминаА-90, ВитаминС-30, Магний-151</b>



Р.О.Протасов

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халшуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

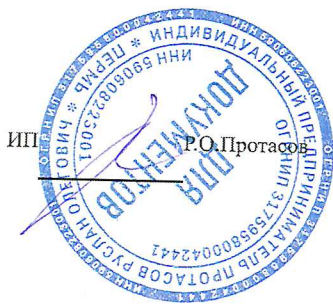
СП МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгвршвили

15.11.2023 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 1ср)

## Меню с1-4 класс (группа продленного дня)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Салат из свежих огурцов	Калорийность-39, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-22	=
90	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминаА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-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, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-653, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-68, ВитаминаА-77, ВитаминС-11, Магний-167	
<u>Полдник</u>			
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Магний-5	=
250	Сок фруктовый	Калорийность-134, Белки-2, Углеводы-32, ВитаминС-6, Магний-13	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-317, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-70, ВитаминС-6, Магний-18	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-970, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-138, ВитаминаА-77, ВитаминС-17, Магний-185	<b>115-00</b>



ИП

Р.О. Протасов

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СП МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгвишвили

15.11.2023 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1ср)

## Меню с12 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 свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
100	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, 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	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-9	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-862, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-97, ВитаминА-87, ВитаминС-14, Магний-207	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-862, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-97, ВитаминА-87, ВитаминС-14, Магний-207	



Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СН МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

15.11.2023 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 1ср)

## 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	<b>Котлеты "Школьные"</b>	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-515, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-80, ВитаминА-22, ВитаминС-2, Магний-40	<b>91-76</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свежих огурцов</b>	Калорийность-39, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200/10	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-22	=
90	<b>Биточки из птицы припущенные</b>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</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	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-653, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-68, ВитаминА-77, ВитаминС-11, Магний-167	<b>91-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 168, Белки-50, Жиры-36, Углеводы-148, ВитаминА-99, ВитаминС-13, Магний-207	



Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СП МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

13.11.2023 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 1пп)

## Меню с1-4 класс (группа продленного дня)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
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	Макароны отварные с овощами	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминаА-25, ВитаминС-3, Магний-18	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-725, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-98, ВитаминаА-25, ВитаминС-20, Магний-92	
<u>Полдник</u>			
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Магний-5	=
250	Кисель из ягод свежих	Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС-1, Магний-2	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-296, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-66, ВитаминС-1, Магний-7	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 020, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-164, ВитаминаА-25, ВитаминС-21, Магний-99	<b>115-00</b>

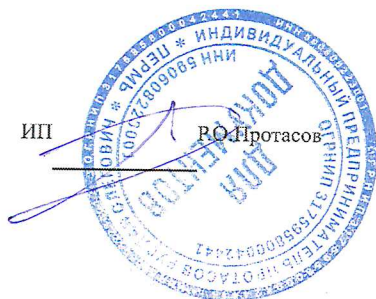
ИП

Р.О. Протасов

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СП МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

14.11.2023 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1вт)

## Меню с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<i>Обед</i>			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-21	=
110	Рыба, тушенная в томате с овощами	Калорийность-162, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7, ВитаминА-347, ВитаминС-3, Натрий-127, Магний-61	=
180	Картофельное пюре	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминС-6, Магний-34	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-796, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-103, ВитаминА-347, ВитаминС-26, Натрий-127, Магний-167	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-796, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-103, ВитаминА-347, ВитаминС-26, Натрий-127, Магний-167	



ИП Р.О.Протасов

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СП МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

14.11.2023 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 1вт)

## Меню с1-4 класс (группа продленного дня)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-16	=
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-147, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминА-316, ВитаминС-3, Натрий-116, Магний-56	=
150	Картофельное пюре	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-5, Магний-29	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-670, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-89, ВитаминА-316, ВитаминС-20, Натрий-116, Магний-139	
<u>Полдник</u>			
60	Ватрушка с повидлом	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-35, ВитаминА-9, Магний-7	=
250	Напиток из шиповника	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-100, Магний-4	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-264, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-58, ВитаминА-9, ВитаминС-100, Магний-11	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-934, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-147, ВитаминА-325, ВитаминС-120, Натрий-116, Магний-150	<b>115-00</b>



ИП: Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СП МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзеришвили

13.11.2023 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1пп)

## Меню с12 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	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	Макароны отварные с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-953, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-132, ВитаминА-30, ВитаминС-26, Магний-119	<b>102-89</b>

**Итого за день** Калорийность-953, Белки-32, Жиры-31,  
Углеводы-132, ВитаминА-30, ВитаминС-26,  
Магний-119



Р.О.Протасов

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Савинская средняя школа"  
 СП МАОУ "Соколовская средняя школа"  
 О.Г. Модзгвришвили

14.11.2023 (Н.школа 7-11лет  
 (летне-осенний), 1вт)

## 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>			
60	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
160	Омлет натуральный	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-602, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-70, ВитаминА-308, ВитаминС-2, Магний-67	<b>91-76</b>
<b>Обед</b>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-16	=
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-147, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминА-316, ВитаминС-3, Натрий-116, Магний-56	=
150	Картофельное пюре	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-5, Магний-29	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-670, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-89, ВитаминА-316, ВитаминС-20, Натрий-116, Магний-139	<b>91-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 272, Белки-52, Жиры-47, Углеводы-159, ВитаминА-624, ВитаминС-22, Натрий-116, Магний-206	



Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СП МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

13.11.2023 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 1пп)

## 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	Бутерброды с повидлом	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминаА-23, Магний-4	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминаА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-483, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-85, ВитаминаА-62, ВитаминС-16, Магний-56	<b>91-76</b>
<u>Обед</u>			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
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	Макароны отварные с овощами	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминаА-25, ВитаминС-3, Магний-18	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-725, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-98, ВитаминаА-25, ВитаминС-20, Магний-92	<b>91-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 208, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-183, ВитаминаА-87, ВитаминС-36, Магний-148	

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

О.Г. Мадзгеришвили

13.11.2023 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 1пп)

## 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>			
45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминаА-23, Магний-4	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминаА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-483, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-85, ВитаминаА-62, ВитаминС-16, Магний-56	<b>91-76</b>
<b>Обед</b>			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
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	Макаронные изделия с овощами	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминаА-25, ВитаминС-3, Магний-18	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-725, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-98, ВитаминаА-25, ВитаминС-20, Магний-92	<b>91-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 208, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-183, ВитаминаА-87, ВитаминС-36, Магний-148	



Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвишвили

14.11.2023 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 1вт

## 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>			
60	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминаА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
160	Омлет натуральный	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминаА-278, Магний-20	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-602, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-70, ВитаминаА-308, ВитаминС-2, Магний-67	<b>91-76</b>
<b>Обед</b>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-16	=
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-147, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминаА-316, ВитаминС-3, Натрий-116, Магний-56	=
150	Картофельное пюре	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-5, Магний-29	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-670, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-89, ВитаминаА-316, ВитаминС-20, Натрий-116, Магний-139	<b>91-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 272, Белки-52, Жиры-47, Углеводы-159, ВитаминаА-624, ВитаминС-22, Натрий-116, Магний-206	



Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзершвили

15.11.2023 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 1ср

## 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	Котлеты "Школьные"	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминаА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-515, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-80, ВитаминаА-22, ВитаминС-2, Магний-40	<b>91-76</b>
<b>Обед</b>			
60	Салат из свежих огурцов	Калорийность-39, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-22	=
90	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминаА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-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, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-653, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-68, ВитаминаА-77, ВитаминС-11, Магний-167	<b>91-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 168, Белки-50, Жиры-36, Углеводы-148, ВитаминаА-99, ВитаминС-13, Магний-207	

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халнуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Е. Модзершвили

16.11.2023 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 1чт)

## 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>			
200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
80	<b>Булочка российская</b>	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминА-34, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>91-76</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров</b>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-10, Магний-11	=
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
180	<b>Рагу из птицы</b>	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, ВитаминС-11, Магний-40	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>			<b>91-76</b>
<b>Итого за день</b>			<b>Калорийность-1 228, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-180, ВитаминА-90, ВитаминС-30, Магний-151</b>

ИП

Р.О.Прогасов

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савитская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

17.11.2023 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 1шт)

## 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>Биточки из птицы припущенные</i>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<i>Картофельное пюре</i>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-5, Магний-29	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<i>Вафли</i>	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-593, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-89, ВитаминА-56, ВитаминС-6, Магний-56	<b>91-76</b>
<b>Обед</b>			
60	<i>Салат из свежих огурцов с луком</i>	Калорийность-41, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-8	=
200	<i>Суп с рыбными консервами</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
90	<i>Шницель рубленый</i>	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14	=
150	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26, Магний-36	=
200	<i>Компот из яблок и ягод замороженных</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-713, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-86, ВитаминС-44, Магний-109	<b>91-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 306, Белки-55, Жиры-42, Углеводы-175, ВитаминА-56, ВитаминС-50, Магний-165	

ИП



Р.О.Протасов

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

17.11.2023 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1шт)

## Меню 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>Биточки из птицы припущенные</i>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<i>Картофельное пюре</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминС-6, Магний-34	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<i>Вафли</i>	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-686, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-104, ВитаминА-61, ВитаминС-7, Магний-65	<b>102-89</b>
<b>Обед</b>			
100	<i>Салат из свежих огурцов с луком</i>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-4, Магний-14	=
250	<i>Суп с рыбными консервами</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
100	<i>Шницель рубленый</i>	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16	=
180	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31, Магний-43	=
200	<i>Компот из яблок и ягод замороженных</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-833, Белки-41, Жиры-31, Углеводы-96, ВитаминС-52, Магний-136	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 519, Белки-66, Жиры-50, Углеводы-200, ВитаминА-61, ВитаминС-59, Магний-201	

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгерцивили

17.11.2023 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 1шт)

## 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>Биточки из птицы припущенные</i>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<i>Картофельное пюре</i>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-5, Магний-29	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<i>Вафли</i>	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-593, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-89, ВитаминА-56, ВитаминС-6, Магний-56	
<b>Обед</b>			
60	<i>Салат из свежих огурцов с луком</i>	Калорийность-41, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-8	=
200	<i>Суп с рыбными консервами</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
90	<i>Шницель рубленый</i>	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14	=
150	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26, Магний-36	=
200	<i>Компот из яблок и ягод замороженных</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-713, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-86, ВитаминС-44, Магний-109	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 306, Белки-55, Жиры-42, Углеводы-175, ВитаминА-56, ВитаминС-50, Магний-165	<b>136-18</b>



ИП

Р.О. Протасов

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

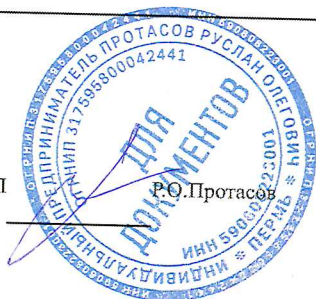
О.Г. Модзгершвили

16.11.2023 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1чт)

## 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>			
220	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-30	=
200	<b>Кофейный напиток 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	=
100	<b>Булочка российская</b>	Калорийность-280, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминА-42, Магний-10	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-708, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-120, ВитаминА-102, ВитаминС-2, Магний-61	
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров</b>	Калорийность-110, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминС-17, Магний-18	=
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
220	<b>Рагу из птицы</b>	Калорийность-312, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-20, ВитаминС-13, Магний-49	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-782, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-95, ВитаминС-38, Магний-122	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 963, Белки-58, Жиры-58, Углеводы-303, ВитаминА-102, ВитаминС-51, Магний-208	<b>157-18</b>

ИП



Р.О.Протасов

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

16.11.2023 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1чт)

## Меню 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>			
220	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-30	=
200	<b>Кофейный напиток 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	=
100	<b>Булочка российская</b>	Калорийность-280, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминА-42, Магний-10	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-708, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-120, ВитаминА-102, ВитаминС-2, Магний-61	<b>102-89</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров</b>	Калорийность-110, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминС-17, Магний-18	=
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
220	<b>Рагу из птицы</b>	Калорийность-312, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-20, ВитаминС-13, Магний-49	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-782, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-95, ВитаминС-38, Магний-122	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 490, Белки-50, Жиры-48, Углеводы-215, ВитаминА-102, ВитаминС-40, Магний-183	

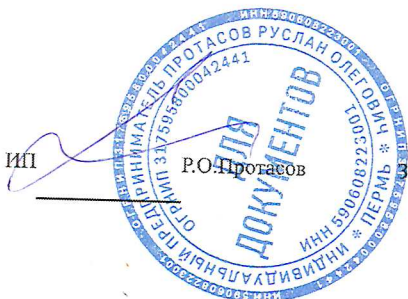
ИП

Р.О.Протасов

Заведующая  
столовой

Инженер-технол  
от

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

16.11.2023 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 1чт)

## 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>			
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
80	Булочка российская	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминА-34, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-587, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98, ВитаминА-90, ВитаминС-2, Магний-55	
<u>Обед</u>			
60	Салат из свежих помидоров	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-10, Магний-11	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
180	Рагу из птицы	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, ВитаминС-11, Магний-40	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-641, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-82, ВитаминС-28, Магний-96	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 228, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-180, ВитаминА-90, ВитаминС-30, Магний-151	<b>136-18</b>



ИП

О.О.Протазов

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

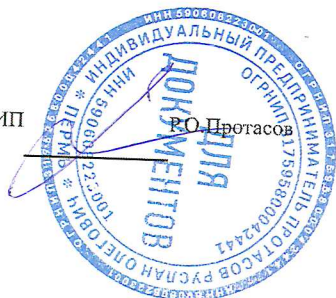
О.Г. Модзгеришвили

15.11.2023 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1ср)

# Меню ОВЗ с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминаА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39, Магний-11	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-584, Белки-28, Жиры-12, Углеводы-92, ВитаминаА-25, ВитаминС-2, Магний-45	
<b>Обед</b>			
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
100	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-58, 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	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-862, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-97, ВитаминаА-87, ВитаминС-14, Магний-207	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 447, Белки-62, Жиры-42, Углеводы-183, ВитаминаА-112, ВитаминС-16, Магний-252	<b>157-18</b>

ИП



Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

15.11.2023 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 1ср

## 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	Котлеты "Школьные"	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-515, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-80, ВитаминА-22, ВитаминС-2, Магний-40	
<b>Обед</b>			
60	Салат из свежих огурцов	Калорийность-39, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-22	=
90	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
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, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-653, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-68, ВитаминА-77, ВитаминС-11, Магний-167	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 168, Белки-50, Жиры-36, Углеводы-148, ВитаминА-99, ВитаминС-13, Магний-207	<b>136-18</b>

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиулина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

14.11.2023 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1вт,

## Меню 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	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
220	Омлет натуральный	Калорийность-288, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-5, ВитаминА-382, ВитаминС-1, Магний-27	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-753, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-84, ВитаминА-419, ВитаминС-4, Магний-83	<b>102-89</b>
<b>Обед</b>			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-21	=
110	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-162, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7, ВитаминА-347, ВитаминС-3, Натрий-127, Магний-61	=
180	Картофельное пюре	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминС-6, Магний-34	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-796, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-103, ВитаминА-347, ВитаминС-26, Натрий-127, Магний-167	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 655, Белки-64, Жиры-61, Углеводы-187, ВитаминА-766, ВитаминС-30, Натрий-127, Магний-250	

ИП



Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

14.11.2023 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 1вт,

## 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>			
60	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминаА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
160	Омлет натуральный	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминаА-278, Магний-20	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-602, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-70, ВитаминаА-308, ВитаминС-2, Магний-67	
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-16	=
100	Рыба, тушенная в томате с овощами	Калорийность-147, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминаА-316, ВитаминС-3, Натрий-116, Магний-56	=
150	Картофельное пюре	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-5, Магний-29	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-670, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-89, ВитаминаА-316, ВитаминС-20, Натрий-116, Магний-139	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 272, Белки-52, Жиры-47, Углеводы-159, ВитаминаА-624, ВитаминС-22, Натрий-116, Магний-206	<b>136-18</b>

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая  
столовой

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

13.11.2023 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1пп)

## Меню ОБЗ с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминаА-23, Магний-4	=
220	Каша "Дружба"	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминаА-43, ВитаминС-1, Магний-34	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-596, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-107, ВитаминаА-66, ВитаминС-16, Магний-64	
<u>Обед</u>			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
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	Макаронные изделия с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-953, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-132, ВитаминаА-30, ВитаминС-26, Магний-119	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1549, Белки-46, Жиры-43, Углеводы-239, ВитаминаА-96, ВитаминС-42, Магний-183	<b>157-18</b>



Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

13.11.2023 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1пп)

## Меню с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-23, Магний-4	=
220	Каша "Дружба"	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-34	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-596, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-107, ВитаминА-66, ВитаминС-16, Магний-64	<b>102-89</b>
<u>Обед</u>			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
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	Макаронные изделия с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-953, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-132, ВитаминА-30, ВитаминС-26, Магний-119	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1549, Белки-46, Жиры-43, Углеводы-239, ВитаминА-96, ВитаминС-42, Магний-183	



Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Моозгвришвили

13.11.2023 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 1пп)

## 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	<i>Бутерброды с повидлом</i>	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Витамина-23, Магний-4	=
200	<i>Каша "Дружба"</i>	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, Витамина-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
150	<i>Фрукты свежие</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-483, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-85, Витамина-62, ВитаминС-16, Магний-56	

### Обед

60	<i>Икра кабачковая (промышленного производства)</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
120	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	<i>Макароны отварные с овощами</i>	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, Витамина-25, ВитаминС-3, Магний-18	=
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-725, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-98, Витамина-25, ВитаминС-20, Магний-92	

**Итого за день** Калорийность-1 208, Белки-35, Жиры-37,  
Углеводы-183, Витамина-87, ВитаминС-36,  
Магний-148 **136-18**



И.П. Р.О. Протасов

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.