

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

30.11.2022 (Меню (Сокол)  
с 5-9 класс, 2ср)

## 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	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминС-10	=
100	Котлеты рыбные	Калорийность-97, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминаА-12, Магний-20	=
180	Картофельное пюре	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминС-6	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-612, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-95, ВитаминаА-12, ВитаминС-17, Магний-20	<b>93-33</b>

**Итого за день** Калорийность-914, Белки-23, Жиры-18,  
Углеводы-141, ВитаминаА-12, ВитаминС-21,  
Магний-20



ИПР Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

01.12.2022 (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	Фрикадельки из говядины, тушенные 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-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	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-411, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-66, ВитаминС-1	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 813, Белки-56, Жиры-71, Углеводы-236, ВитаминаА-261, ВитаминС- 17, Магний-42	<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. Модзгвишвили

01.12.2022 (Меню (Сокол)  
с 5-9 класс, 2чт)

## Меню с 5-9 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
250/20	<b>Суп картофельный с клецками</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, ВитаминС-6	=
100	<b>Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе</b>	Калорийность-180, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8	=
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-805, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-114, ВитаминС-6, Магний-14	<b>93-33</b>

**Итого за день** Калорийность-967, Белки-31, Жиры-26,  
Углеводы-129, ВитаминС-25, Магний-14

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

02.12.2022 (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	<b>Суп с рыбными консервами</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6	=
90	<b>Фрикадельки из кур</b>	Калорийность-179, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-7, ВитаминС-1	=
30	<b>Соус томатный</b>	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	=
150	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b>	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39, Магний-35	=
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-72, Углеводы-18, ВитаминС- 1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-4	=
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-769, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-104, ВитаминС-8, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-39	=
<u>Полдник</u>			
100	<b>Крендель сахарный</b>	Калорийность-380, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-59, Магний-9	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-418, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-68, Магний-13	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 738, Белки-53, Жиры-56, Углеводы-252, ВитаминаА-65, ВитаминС-10, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-72	<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. Модзгвишвили

02.12.2022 (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	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 Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

28.11.2022 (Меню (Сокол)

с1-4 класс, 2пн)

## 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>Обед</u>			
200/5	<i>Рассольник домашний со сметаной</i>	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-10	=
90	<i>Котлеты из говядины</i>	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13	=
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	=
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-696, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-95, ВитаминС-90, Магний-3	=
<u>Полдник</u>			
100	<i>Булочка ванильная</i>	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Магний-10	=
200	<i>Кисель из концентрата плодового или ягодного</i>	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-452, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-86, Магний-10	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 825, Белки-55, Жиры-49, Углеводы-289, ВитаминС-93, Магний-23	<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. Модзгвишвили

28.11.2022 (Меню (Сокол)  
с 5-9 класс, 2пн)

## 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	<b>Рассольник домашний со сметаной</b>	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-12	=
100	<b>Котлеты из говядины</b>	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14	=
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-801, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-108, ВитаминС-92, Магний-3	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 143, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-153, ВитаминС-96, Магний-3	<b>93-33</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. Модзгвиршвили

30.11.2022 (Меню (Сокол)  
с1-4 класс, 2ср)

## 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>			
200/5	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-8	=
90	Котлеты рыбные	Калорийность-87, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-11, ВитаминаА-11, Магний-18	=
150	Картофельное пюре	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-5	=
200	Компот из кураги	Калорийность-81, Углеводы-20, ВитаминС-1	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-527, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-84, ВитаминаА-11, ВитаминС-14, Магний-18	=
<u>Полдник</u>			
100	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
200	Йогурт	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-1 563, Белки-56, Жиры-45, Углеводы-235, ВитаминаА-11, ВитаминС-18, Магний-110	<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. Модзгеришвили

29.11.2022 (Меню (Сокол)  
с 5-9 класс, 2вт)

## 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	Свекольник со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-9	=
100	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
30	Соус молочный к блюдам	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-682, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-83, ВитаминА-58, ВитаминС-44, Магний-19	<b>93-33</b>

**Итого за день** Калорийность-845, Белки-32, Жиры-25,  
Углеводы-98, ВитаминА-58, ВитаминС-63,  
Магний-19



ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзверийвили

29.11.2022 (Меню (Сокол)  
с1-4 класс, 2вт)

## Меню с1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<i>Бутерброд с маслом</i>	Калорийность-197, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Магний-3	=
220	<i>Каша пшенная вязкая</i>	Калорийность-339, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-42, ВитаминаА-88, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-62	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-668, Белки-15, Жиры-32, Углеводы-81, ВитаминаА-88, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-75	<b>83-23</b>
<b>Обед</b>			
200/5	<i>Свекольник со сметаной</i>	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-7	=
90	<i>Биточки из птицы припущенные</i>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминаА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
30	<i>Соус молочный к блюдам</i>	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	=
150	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26	=
200	<i>Компот из яблок с лимоном</i>	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС- 3	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-600, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-76, ВитаминаА-53, ВитаминС-37, Магний-17	<b>83-23</b>

**Итого за день** Калорийность-1 763, Белки-56, Жиры-71,  
Углеводы-227, ВитаминаА-141, ВитаминС-  
41, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-92



ИП Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-  
технолог

Халиуллина С.П.