

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Р. Модзгершвили

13.02.2023 (Школа с 12 лет и  
старше(зим-весен), 1пн)

## Меню ОБЗ с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
45	Бутеророды с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-20, Магний-4	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-505, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-90, ВитаминА-59, ВитаминС-11, Магний-45	
<b>Обед</b>			
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 отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-862, Белки-29, Жиры-34, Углеводы-108, ВитаминА-41, ВитаминС-21, Магний-82	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 366, Белки-39, Жиры-45, Углеводы-198, ВитаминА-100, ВитаминС- 32, Магний-127	<b>157-18</b>



ИП Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинский средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

14.02.2023 (Школа с 12 лет и старше(зим-весен), 1вт)

## 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>			
100	<b>Овощи консервированные отварные (кукуруза)</b>	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
180	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминА-313, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-654, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-73, ВитаминА-350, ВитаминС-4, Магний-76	=
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-22	=
100	<b>Котлеты из птицы припущенные</b>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-3, Магний-2	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-654, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-71, ВитаминА-41, ВитаминС-34, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-95	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 308, Белки-55, Жиры-58, Углеводы-144, ВитаминА-391, ВитаминС-38, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-171	<b>157-18</b>



ИП Протасов Р.О.

Заведующая столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Б. Моозгарцивили

15.02.2023 (Школа с 12 лет и старше(зим-весен), 1ср)

# 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>			
100	<b>Котлеты Школьные</b>	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
200	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, ВитаминА-46, Магний-12	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-645, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-92, ВитаминА-71, ВитаминС-2, Магний-46	=
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250/10	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
100	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминА-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-676, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-74, ВитаминА-49, ВитаминС-14, Магний-186	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 321, Белки-56, Жиры-39, Углеводы-166, ВитаминА-120, ВитаминС-16, Магний-232	<b>157-18</b>

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.



*(Handwritten signature of R.O. Protasov)*

*(Handwritten signature of S.P. Khalikulina)*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Сивинская средняя школа"

О.Б. Медзгерцивили

16.02.2023 (Школа с 12 лет и  
старше(зим-весен), 1чт)

## 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>Завтрак</b>			
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
100	Булочка российская	Калорийность-338, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-59, Магний-10	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-725, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-124, ВитаминА-56, ВитаминС-2, Магний-58	=
<b>Обед</b>			
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Магний-15	=
250	Суп картофелем с макаронными изделиями	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-6	=
200	Рагу из птицы	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминС-12, Магний-45	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-663, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-74, ВитаминС-37, Магний-68	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 387, Белки-44, Жиры-46, Углеводы-198, ВитаминА-56, ВитаминС-39, Магний-126	<b>157-18</b>



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-  
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Т. Мобзгершвили

13.02.2023 (Начальная школа  
7-11 лет (зим-весен), 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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
45	<i>Бутерброды с повидлом</i>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Витамина-20, Магний-4	=
200	<i>Каша "Дружба"</i>	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, Витамина-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
100	<i>Плоды свежие</i>	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-458, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-80, Витамина-59, ВитаминС-11, Магний-42	
<b><u>Обед</u></b>			
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>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, Витамина-34, Магний-9	=
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
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-737, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-97, Витамина-34, ВитаминС-16, Магний-67	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 195, Белки-35, Жиры-38, Углеводы-177, Витамина-93, ВитаминС-27, Магний-109	<b>136-18</b>



Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Сабинская средняя школа"

О.Г. Мюдзгерцивили

15.02.2023 (Начальная школа  
7-11 лет (зим-весен), 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><u>Завтрак</u></b>			
90	<i>Котлеты Школьные</i>	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, Витамина-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, Витамина-34, Магний-9	=
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-560, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-81, Витамина-56, ВитаминС-2, Магний-41	=
<b><u>Обед</u></b>			
60	<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
200/10	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	<i>Шницель рыбный натуральный</i>	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-9, Витамина-18, ВитаминС-3, Магний-32	=
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, Витамина-24, Магний-89	=
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-587, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-69, Витамина-42, ВитаминС-12, Магний-160	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 147, Белки-50, Жиры-33, Углеводы-150, Витамина-98, ВитаминС-14, Магний-201	<b>136-18</b>

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовойТехник-  
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Т. Мобзеришвили

14.02.2023 (Начальная школа  
7-11 лет (зим-весен), 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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
60	<b>Овощи консервированные отварные (кукуруза)</b>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
160	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-602, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-70, ВитаминА-308, ВитаминС-2, Магний-67	=
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
90	<b>Котлеты из птицы припущенные</b>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-17	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС- 3, Магний-2	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-555, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-63, ВитаминА-35, ВитаминС-27, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-76	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1157, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-133, ВитаминА-343, ВитаминС- 29, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-143	<b>136-18</b>



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовойТехник-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

16.02.2023 (Начальная школа  
7-11 лет (зим-весен), 1чт)

## Меню ОВЗ 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, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
80	Булочка российская	Калорийность-271, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-47, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-634, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-107, ВитаминА-56, ВитаминС-2, Магний-55	=
<b>Обед</b>			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-11, Магний-9	=
200	Суп картофелем с макаронными изделиями	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-5	=
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 пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-569, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-67, ВитаминС-27, Магний-57	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 203, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-174, ВитаминА-56, ВитаминС-29, Магний-112	<b>136-18</b>



ИП Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-  
технолог

Халиуллина С.П.