

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

Супервизорное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Мозгоришвили

17.02.2023 (Меню с1-4 класс, 1шт)

Меню с1-4 класс

Взвешивание (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 ячневая вязкая	Калорийность-298, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминС-2	=
300	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
40	Хлеб пшеничный	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>			
60	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
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		Калорийность-627, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-72, Витамина-76, ВитаминС-41, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-32	
<u>Полдник</u>			
100	Крендель сахарный	Калорийность-380, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-59, Магний-9	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=
Итого за Полдник		Калорийность-502, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-88, Магний-9	
Итого за день		Калорийность-1 726, Белки-52, Жиры-59, Углеводы-243, Витамина-141, ВитаминС-43, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-61	110-00



ИП Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

СВЕТЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"
Структурное подразделение МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Е. Модзгаршвили



16.02.2023 (Меню 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	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>			
60	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
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-802, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-108, ВитаминС-24, Магний-70	
<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-1 730, Белки-48, Жиры-64, Углеводы-240, ВитаминаА-16, ВитаминС-28, ВитаминРР-1, Натрий-243, Магний-134	110-00



ИП

Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"
Заместитель директора по учебно-воспитательной работе МАОУ "Соколовская средняя школа"
О.Т. Мадзевришвили

15.02.2023 (Меню 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	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>			
60	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
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-567, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-85, ВитаминС-88, Магний-31	
<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	Молоко кипяченое	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-1	=
Итого за Полдник		Калорийность-479, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-85, ВитаминА-22, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-18, ВитаминРР-5, Натрий-403, Магний-43	
Итого за день		Калорийность-1 601, Белки-57, Жиры-42, Углеводы-247, ВитаминА-84, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-111, ВитаминРР-5, Натрий-403, Магний-157	110-00



Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"
Самостоятельное подразделение МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Е. Мозолевич



14.02.2023 (Меню 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 пшениная вязкая	Калорийность-339, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-42, ВитаминА-88, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-62	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай с молоком	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17, ВитаминС-1	=
Итого за Завтрак		Калорийность-717, Белки-17, Жиры-33, Углеводы-89, ВитаминА-88, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-71	
Обед			
60	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15	=
90	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
30	Соус молочный к блюдам	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	=
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-714, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-102, ВитаминА-53, ВитаминС-34, Магний-29	
Полдник			
100	Булочка домашняя	Калорийность-233, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-36	=
200	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-1 711, Белки-47, Жиры-63, Углеводы-239, ВитаминА-141, ВитаминС-36, ВитаминРР-1, Натрий-63, Магний-105	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. Мухоморова



13.02.2023 (Меню с1-4 класс, 1пп)

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	
Обед			
60	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
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-749, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-106, ВитаминА-6, ВитаминС-15, Магний-31	
Полдник			
200	Чай с молоком	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17, ВитаминС-1	=
100	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
Итого за Полдник		Калорийность-372, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-73, ВитаминС-1, Магний-12	
Итого за день		Калорийность-1 733, Белки-51, Жиры-48, Углеводы-278, ВитаминА-6, ВитаминС-19, Магний-53	110-00

ИП Протасов Р.О.

Кладовщик

Техник-технолог

Халиуллина С.П.