



Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
100	Котлеты из мяса (производства)	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100/30	Тефтели из говядины с рисом - "ёжусики" с томатным соусом	Калорийность-316, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-23	=
100	Каша овсяная с маслом	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-5, ВитаминА-46, ВитаминС-1, Натрий-396, Магний-14	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-860, Белки-27, Жиры-44, Углеводы-88, ВитаминА-49, ВитаминС-18, Натрий-396, Магний-82	89-57
Итого за день		Калорийность-860, Белки-27, Жиры-44, Углеводы-88, ВитаминА-49, ВитаминС-18, Натрий-396, Магний-82	

Исх. № _____
Принят(а) _____



Исх. № _____
Принят(а) _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №12" г. Пермь

11.04.2022 (С.Школа с 12 лет и старше
г. Пермь) 1/01

12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Обед

100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
100	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-28	=
100/30	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" с томатным соусом	Калорийность-316, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-23	=
180	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-5, ВитаминА-46, ВитаминС-1, Натрий-396, Магний-14	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводм-15, Магний-4	=

Итого за Обед Калорийность-860, Белки-27, Жиры-44,
Углеводы-88, ВитаминА-49, ВитаминС-18,
Натрий-396, Магний-82 80,57

Итого за день Калорийность-860, Белки-27, Жиры-44,
Углеводы-88, ВитаминА-49, ВитаминС-18,
Натрий-396, Магний-82

ИП Протасов Р.О.



Техник-технолог Халиуллина С.П.

[Handwritten signature]

11.04.2022 (С.школа с 12 лет и старше
(зим-весен), 1пн)

Меню с 12 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	Жульен кабачковый (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100/30	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" с томатным соусом	Калорийность-316, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-23	=
130	Каша пшеничная россыпчатая	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-5, ВитаминА-46, ВитаминС-1, Натрий-396, Магний-14	=
200	Чай травяной	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-860, Белки-27, Жиры-44, Углеводы-88, ВитаминА-49, ВитаминС-18, Натрий-396, Магний-82	89-57
Итого за день		Калорийность-860, Белки-27, Жиры-44, Углеводы-88, ВитаминА-49, ВитаминС-18, Натрий-396, Магний-82	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующий
школой



Техни-
технолог

Катсулина С.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАДОУ "Сосинская средняя школа"

11.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1пн)

Меню ОБЗ с 1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-24, Магний-4	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, Витамина-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-478, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-87, Витамина-39, ВитаминС-11, Магний-39	=
<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 (1-й вариант)	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
80/30	Тефтели из говядины с рисом - "ёжик" с томатным соусом	Калорийность-284, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15, ВитаминС-1, Магний-21	=
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-4, Витамина-38, ВитаминС-1, Натрий-330, Магний-11	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-703, Белки-22, Жиры-36, Углеводы-72, Витамина-41, ВитаминС-13, Натрий-330, Магний-64	=
Итого за день		Калорийность-1 180, Белки-30, Жиры-46, Углеводы-159, Витамина-80, ВитаминС-24, Натрий-330, Магний-103	118-54

ИП

Р

Протасов Р.О.

Заведующий
столовой



Техник-
технолог

е

Хинкулина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Средняя школа № 10 Модаршинский район Республики Башкортостан"

11.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1пн)



Меню ОВЗ с 1-4 класс

Кол-во (г)	Название блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-24, Магний-4	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, Витамина-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-478, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-87, Витамина-39, ВитаминС-11, Магний-39	=
<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 (1-й вариант)	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
20/30	Тефтели из говядины с рисом - "ёжик" с томатным соусом	Калорийность-284, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15, ВитаминС-1, Магний-21	=
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминА-38, ВитаминС-1, Натрий-330, Магний-11	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-703, Белки-22, Жиры-36, Углеводы-72, Витамина-41, ВитаминС-13, Натрий-330, Магний-64	=
Итого за день		Калорийность-1180, Белки-30, Жиры-46, Углеводы-159, Витамина-80, ВитаминС-24, Натрий-330, Магний-103	118-54

ИП

Р

Прогасов Р.О.



Техник-технолог

С.П.

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

11.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
 (зим-весен), 1пн)



Меню ОВЗ с 1-4 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 (1-й вариант)	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-24, Магний-4	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминаА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-478, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-87, ВитаминаА-39, ВитаминС-11, Магний-39	=
Обед			
60	Икра кабачковая (промышленного производства).	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
30/30	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" с томатным соусом	Калорийность-284, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15, ВитаминС-1, Магний-21	=
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминаА-38, ВитаминС-1, Натрий-330, Магний-11	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-703, Белки-22, Жиры-36, Углеводы-72, ВитаминА-41, ВитаминС-13, Натрий-330, Магний-64	=
Итого за день		Калорийность-1 180, Белки-30, Жиры-46, Углеводы-159, ВитаминаА-80, ВитаминС-24, Натрий-330, Магний-103	118-54

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



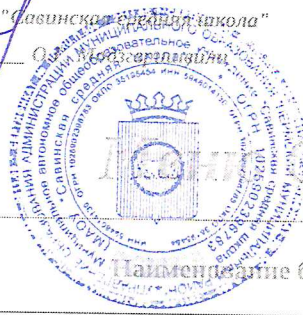
Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская школа"

11.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1пп)



Меню №3 с 12 лет и старше

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 (1-й вариант)	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-24, Магний-4	=
250	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминаА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-478, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-87, ВитаминаА-39, ВитаминС-11, Магний-39	=
Обед			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100/30	Тефтели из говядины с рисом - "ёжусики" с томатным соусом	Калорийность-316, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-23	=
180	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-5, ВитаминаА-46, ВитаминС-1, Натрий-396, Магний-14	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-703, Белки-22, Жиры-36, Углеводы-72, ВитаминаА-41, ВитаминС-13, Натрий-330, Магний-64	=
Итого за день		Калорийность-1 180, Белки-30, Жиры-46, Углеводы-159, ВитаминаА-80, ВитаминС-24, Натрий-330, Магний-103	136-83

ИП

Протасов Р.О.



Заведующая
столовой

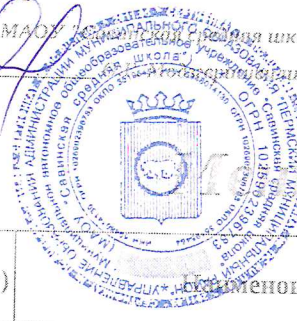
Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа № 11"

11.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1пп)



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)
Завтрак			
45	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-24, Магний-4	=
250	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-478, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-87, ВитаминА-39, ВитаминС-11, Магний-39	=
Обед			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100/30	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" с томатным соусом	Калорийность-316, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-23	=
180	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-5, ВитаминА-46, ВитаминС-1, Натрий-396, Магний-14	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-703, Белки-22, Жиры-36, Углеводы-72, ВитаминА-41, ВитаминС-13, Натрий-330, Магний-64	=
Итого за день		Калорийность-1 180, Белки-30, Жиры-46, Углеводы-159, ВитаминА-80, ВитаминС-24, Натрий-330, Магний-103	136-83

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИАОУ "Специализированное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психологической и педагогической помощи"

11.04.2022 (П.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1пп)

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)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-24, Магний-4	=
250	Каша "Друзьба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-478, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-87, ВитаминА-39, ВитаминС-11, Магний-39	=
<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 (1-й вариант)	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100/30	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" с томатным соусом	Калорийность-316, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-23	=
180	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-5, ВитаминА-46, ВитаминС-1, Натрий-396, Магний-14	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-703, Белки-22, Жиры-36, Углеводы-72, ВитаминА-41, ВитаминС-13, Натрий-330, Магний-64	=
Итого за день		Калорийность-1 180, Белки-30, Жиры-46, Углеводы-159, ВитаминА-80, ВитаминС-24, Натрий-330, Магний-103	136-83

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовойТехник-
технолог

Халлуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Солонихинская средняя школа"

11.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
зим-весен), 1пп)



Меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Обед

60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
90/30	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" с томатным соусом	Калорийность-284, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15, ВитаминС-1, Магний-21	=
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминА-38, ВитаминС-1, Натрий-330, Магний-11	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-703, Белки-22, Жиры-36, Углеводы-72, ВитаминА-41, ВитаминС-13, Натрий-330, Магний-64	79-88
Итого за день		Калорийность-1 180, Белки-30, Жиры-46, Углеводы-159, ВитаминА-80, ВитаминС-24, Натрий-330, Магний-103	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИАОУ "Специальная средняя школа"

О.Г. Модзваривили

11.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1пп)

Меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Каша манная (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
90/30	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" с томатным соусом	Калорийность-284, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15, ВитаминС-1, Магний-21	=
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминА-38, ВитаминС-1, Натрий-330, Магний-11	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-703, Белки-22, Жиры-36, Углеводы-72, ВитаминА-41, ВитаминС-13, Натрий-330, Магний-64	79-88

Итого за день Калорийность-1 180, Белки-30, Жиры-46, Углеводы-159, ВитаминА-80, ВитаминС-24, Натрий-330, Магний-103

ИП



Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-
технолог



Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАЛУ "Савинская средняя школа"

11.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
зим-весен), 1пп)

Меню 7-11 лет

Выход	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 (1-й вариант)	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
90/30	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" с томатным соусом	Калорийность-284, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15, ВитаминС-1, Магний-21	=
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминА-38, ВитаминС-1, Натрий-330, Магний-11	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-703, Белки-22, Жиры-36, Углеводы-72, ВитаминА-41, ВитаминС-13, Натрий-330, Магний-64	79-88

Итого за день Калорийность-1 180, Белки-30, Жиры-46,
Углеводы-159, ВитаминА-80, ВитаминС-24,
Натрий-330, Магний-103

ИП

Протасов Р.О.



Техник-
технолог

Хамтуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Средняя школа № 2. Модгарийский район"

12.04.2022 (С.школа с 12 лет и старше
(зим-весен), 1вт)



Меню с 12 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 соленых огурцов с луком	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250	Щи из свежей капусты	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-18, Магний-18	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	Желе из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-89, Углеводы-22, ВитаминС-24, ВитаминРР-4	=
40	Хлеб ржесной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-722, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-101, ВитаминА-5, ВитаминС-45, ВитаминРР-9, Натрий-58, Магний-53	89-57

Итого за день Калорийность-722, Белки-29, Жиры-22,
Углеводы-101, ВитаминА-5, ВитаминС-45,
ВитаминРР-9, Натрий-58, Магний-53

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-технолог

Халлуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Л. Маджаринская

12.04.2022 (С.школа с 12 лет и старше
(зим-весен). 1 ат)



Меню с 12 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 соленых огурцов с луком	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250	Щи из свежей капусты	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-18, Магний-18	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183. Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1. Углеводы-35, Магний-10	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-89, Углеводы-22, ВитаминС-24, ВитаминРР-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

Итого за Обед Калорийность-722, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-101, ВитаминА-5, ВитаминС-45, ВитаминРР-9, Натрий-58, Магний-53 89-57

Итого за день Калорийность-722, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-101, ВитаминА-5, ВитаминС-45, ВитаминРР-9, Натрий-58, Магний-53

ИП

Р

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-технолог

С.П.

Халнууллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципальной школы № 12

12.04.2022 (С.школа с 12 лет и старше
(зим-весен), 1эт)

Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250	Щи из свежей капусты	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-18, Магний-18	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-89, Углеводы-22, ВитаминС-24, ВитаминРР-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-722, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-101, ВитаминА-5, ВитаминС-45, ВитаминРР-9, Натрий-58, Магний-53	89-57

Итого за день Калорийность-722, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-101, ВитаминА-5, ВитаминС-45, ВитаминРР-9, Натрий-58, Магний-53

ИП

Прегасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халлуллина С.П.





Меню ОВЗ с 1-4класс

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, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
160	Омлет натуральный	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Какао с молоком (1-й вариант)	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминС-1, Магний-27	=
Итого за Завтрак		Калорийность-652, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминА-289, ВитаминС-2, Магний-72	=
<u>Обед</u>			
60	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
200	Щи из свежей капусты	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-15, Магний-14	=
90	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-17	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-89, Углеводы-22, ВитаминС- 24, ВитаминРР-4	=
30	Хлеб ржасной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-594, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-85, ВитаминА-5, ВитаминС-42, ВитаминРР-8, Натрий-53, Магний-43	=
Итого за день		Калорийность-1 247, Белки-51, Жиры-43, Углеводы-166, ВитаминА-294, ВитаминС- 44, ВитаминРР-8, Натрий-53, Магний-115	118-54

ИП

Протасов Р.О.

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя общеобразовательная школа"

С.П. Мухоморова

12.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1вн)

Меню ОБЗ с 1-4класс

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, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
160	Омлет натуральный	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Какао с молоком (1-й вариант)	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминС-1, Магний-27	=
Итого за Завтрак		Калорийность-652, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминА-289, ВитаминС-2, Магний-72	=
<u>Обед</u>			
60	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
200	Щи из свежей капусты	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-15, Магний-14	=
90	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-17	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-89, Углеводы-22, ВитаминС- 24, ВитаминРР-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-594, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-85, ВитаминА-5, ВитаминС-42, ВитаминРР-8, Натрий-53, Магний-43	=
Итого за день		Калорийность-1 247, Белки-51, Жиры-43, Углеводы-166, ВитаминА-294, ВитаминС- 44, ВитаминРР-8, Натрий-53, Магний-115	118-54

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовойТехник-
технолог

Халнуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Саянская средняя школа"

12.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1вт)



Меню ОВЗ с 1-4класс

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, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
160	Омлет натуральный	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Какао с молоком (1-й вариант)	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминС-1, Магний-27	=
Итого за Завтрак		Калорийность-652, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминА-289, ВитаминС-2, Магний-72	=
<u>Обед</u>			
60	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
200	Щи из свежей капусты	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-15, Магний-14	=
90	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-17	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-89, Углеводы-22, ВитаминС- 24, ВитаминРР-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-594, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-85, ВитаминА-5, ВитаминС-42, ВитаминРР-8, Натрий-53, Магний-43	=
Итого за день		Калорийность-1 247, Белки-51, Жиры-43, Углеводы-166, ВитаминА-294, ВитаминС- 44, ВитаминРР-8, Натрий-53, Магний-115	118-54

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-
технолог

Халидуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАФУ "Савинская средняя школа"

12.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1вт)

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)
Завтрак			
100	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200	Омлет натуральный	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Какао с молоком (1-й вариант)	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминС-1, Магний-27	=
Итого за Завтрак		Калорийность-652, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминА-289, ВитаминС-2, Магний-72	=
Обед			
100	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250	Щи из свежей капусты	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-18, Магний-18	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-89, Углеводы-22, ВитаминС- 24, ВитаминРР-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-594, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-85, ВитаминА-5, ВитаминС-42, ВитаминРР-8, Натрий-53, Магний-43	=
Итого за день		Калорийность-1 247, Белки-51, Жиры-43, Углеводы-166, ВитаминА-294, ВитаминС- 44, ВитаминРР-8, Натрий-53, Магний-115	136-83

ИП

Протасов Р.О.

Заседующая
столовойТехник-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Самарская средняя школа"

12.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1вт)



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)
<u>Завтрак</u>			
100	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200	Омлет натуральный	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Какао с молоком (1-й вариант)	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминС-1, Магний-27	=
Итого за Завтрак		Калорийность-652, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминА-289, ВитаминС-2, Магний-72	=
<u>Обед</u>			
100	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250	Щи из свежей капусты	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-18, Магний-18	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-89, Углеводы-22, ВитаминС-24, ВитаминРР-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-594, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-85, ВитаминА-5, ВитаминС-42, ВитаминРР-8, Натрий-53, Магний-43	=
Итого за день		Калорийность-1 247, Белки-51, Жиры-43, Углеводы-166, ВитаминА-294, ВитаминС-44, ВитаминРР-8, Натрий-53, Магний-115	136-83

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

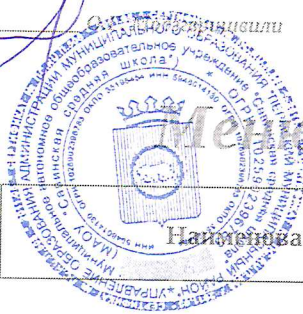
Техник-
технолог

Халмуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Славинская средняя школа"

12.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1вт)




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)
Завтрак			
100	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, Витамина-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200	Омлет натуральный	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, Витамина-278, Магний-20	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Какао с молоком (1-й вариант)	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминС-1, Магний-27	=
Итого за Завтрак		Калорийность-652, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-81, Витамина-289, ВитаминС-2, Магний-72	=
Обед			
100	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250	Щи из свежей капусты	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-18, Магний-18	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Витамина-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-89, Углеводы-22, ВитаминС- 24, ВитаминРР-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-594, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-85, Витамина-5, ВитаминС-42, ВитаминРР-8, Натрий-53, Магний-43	=
Итого за день		Калорийность-1 247, Белки-51, Жиры-43, Углеводы-166, Витамина-294, ВитаминС- 44, ВитаминРР-8, Натрий-53, Магний-115	136-83

ИП  Протасов Р.О.



Заведующая
столовой 

Техник-
технолог  Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Муниципальное бюджетное учреждение "Школа № 11 г. Ишим" Ишимского района Омской области

12.04.2022 (Ш.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1шт)

Меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
200	Щи из свежей капусты	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-15, Магний-14	=
90	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-17	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-89, Углеводы-22, ВитаминС-24, ВитаминРР-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-594, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-85, ВитаминА-5, ВитаминС-42, ВитаминРР-8, Натрий-53, Магний-43	79-88

Итого за день Калорийность-1 247, Белки-51, Жиры-43, Углеводы-166, ВитаминА-294, ВитаминС-44, ВитаминРР-8, Натрий-53, Магний-115

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-технолог

Халлуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

С.П. Халиуллина

12.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1вт)

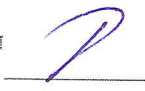
Меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
200	Щи из свежей капусты	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-15, Магний-14	=
90	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-17	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-89, Углеводы-22, ВитаминС-24, ВитаминРР-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=

Итого за Обед Калорийность-594, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-85, ВитаминА-5, ВитаминС-42, ВитаминРР-8, Натрий-53, Магний-43 **79-88**

Итого за день Калорийность-1 247, Белки-51, Жиры-43, Углеводы-166, ВитаминА-294, ВитаминС-44, ВитаминРР-8, Натрий-53, Магний-115

ИП



Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-технолог



Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАДУ "Свинская средняя школа"

12.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1вт)

Меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
200	Щи из свежей капусты	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-15, Магний-14	=
90	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-17	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-89, Углеводы-22, ВитаминС- 24, ВитаминРР-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-594, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-85, ВитаминА-5, ВитаминС-42, ВитаминРР-8, Натрий-53, Магний-43	79-88

Итого за день Калорийность-1 247, Белки-51, Жиры-43,
Углеводы-166, ВитаминА-294, ВитаминС-
44, ВитаминРР-8, Натрий-53, Магний-115

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халтуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

13.04.2022 (С.школа с 12 лет и старше
(зим-весен), 1ср)

Меню с 12 лет и старше

Выход	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6	=
250	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
100	Котлеты рыбные	Калорийность-97, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-12, Магний-20	=
180	Дюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-628, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-90, ВитаминА-48, ВитаминС-21, Магний-94	89-57

Итого за день Калорийность-628, Белки-23, Жиры-19,
Углеводы-90, ВитаминА-48, ВитаминС-21,
Магний-94

МП

Протасов Р.О.

Заведующая
Установкой

Техник-
технолог

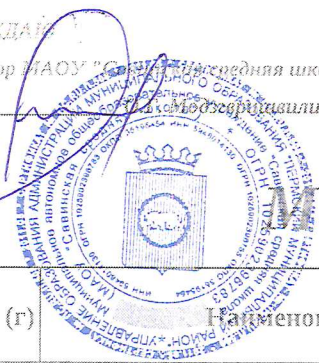
Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Средняя школа"

13.04.2022 (С.школа с 12 лет и старше
(зим-весен), 1ср)



Меню с 12 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 свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6	=
250	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
100	Котлеты рыбные	Калорийность-97, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-12, Магний-20	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб рисовой	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-628, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-90, ВитаминА-48, ВитаминС-21, Магний-94	89-57

Итого за день Калорийность-628, Белки-23, Жиры-19,
Углеводы-90, ВитаминА-48, ВитаминС-21,
Магний-94

ИП Р Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

13.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
зим-весен), 1ср)

Меню 7-11 лет

Выход (г)	наименование блюда	зн. 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	=
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	Котлеты рыбные	Калорийность-87, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-11, ВитаминА-11, Магний-18	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-502, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-74, ВитаминА-41, ВитаминС-15, Магний-81	79-88

Итого за день Калорийность-1 040, Белки-42, Жиры-25,
Углеводы-160, ВитаминА-63, ВитаминС-19,
Магний-118

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

13.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
зим-весен), 1сп)



меню ОБЗ с 1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

90	Котлеты Школьные	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, Витамина-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Рис отварной	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-63, Углеводы-16, ВитаминС- 3, Магний-2	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-538, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-86, Витамина-22, ВитаминС-4, Магний-37	=

Обед

60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3	=
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	Котлеты рыбные	Калорийность-87, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-11, Витамина-11, Магний-18	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Витамина-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб рисаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-502, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-74, Витамина-41, ВитаминС-15, Магний-81	=

Итого за день Калорийность-1 040, Белки-42, Жиры-25, Углеводы-160, Витамина-63, ВитаминС-19, Магний-118 **118-54**

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



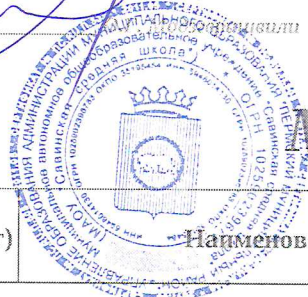
Техник-
технолог

Халнуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Светская средняя школа"

13.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1сп)



Меню ОБЗ с 1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Котлеты Школьные	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Рис отварной	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-63, Углеводы-16, ВитаминС- 3, Магний-2	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-538, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-86, ВитаминА-22, ВитаминС-4, Магний-37	=
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3	=
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	Котлеты рыбные	Калорийность-87, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-11, ВитаминА-11, Магний-18	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-502, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-74, ВитаминА-41, ВитаминС-15, Магний-81	=
Итого за день		Калорийность-1 040, Белки-42, Жиры-25, Углеводы-160, ВитаминА-63, ВитаминС-19, Магний-118	118-54

ИП

Прогасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-
технолог

Хамудина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа"

13.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
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)
<u>Завтрак</u>			
100	Котлеты Школьные	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Рис отварной	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-63, Углеводы-16, ВитаминС- 3, Магний-2	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-538, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-86, ВитаминА-22, ВитаминС-4, Магний-37	=
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6	=
250	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
100	Котлеты рыбные	Калорийность-97, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-12, Магний-20	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-502, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-74, ВитаминА-41, ВитаминС-15, Магний-81	=
Итого за день		Калорийность-1 040, Белки-42, Жиры-25, Углеводы-160, ВитаминА-63, ВитаминС-19, Магний-118	136-83

ИП



Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-
технолог



Халимуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Средняя школа"

О.Е. Маззубрицкая

13.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
 (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)
<u>Завтрак</u>			
100	Котлеты Школьные	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Рис отварной	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-63, Углеводы-16, ВитаминС- 3, Магний-2	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-538, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-86, ВитаминА-22, ВитаминС-4, Магний-37	=
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6	=
250	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
100	Котлеты рыбные	Калорийность-97, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-12, Магний-20	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-502, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-74, ВитаминА-41, ВитаминС-15, Магний-81	=
Итого за день		Калорийность-1 040, Белки-42, Жиры-25, Углеводы-160, ВитаминА-63, ВитаминС-19, Магний-118	136-83

ИП

Р

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-
технолог

С.П.

Халпуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Средняя школа"

МБОУ "Средняя школа"

13.04.2022 (С.школа с 12 лет и старше
(зим-весен), 1ср)

Меню с 12 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 свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6	=
250	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
100	Котлеты рыбные	Калорийность-97, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-12, Магний-20	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-628, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-90, ВитаминА-48, ВитаминС-21, Магний-94	39-57
Итого за день		Калорийность-628, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-90, ВитаминА-48, ВитаминС-21, Магний-94	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

13.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
 (зим-весен), 1ср)

Меню ОБЗ с 1-4 класс

Выход (количество порций)	наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Котлеты Школьные	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминаА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Рис отварной	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-63, Углеводы-16, ВитаминС-3, Магний-2	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-538, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-86, ВитаминаА-22, ВитаминС-4, Магний-37	=
Обед			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3	=
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	Котлеты рыбные	Калорийность-87, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-11, ВитаминаА-11, Магний-18	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-502, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-74, ВитаминаА-41, ВитаминС-15, Магний-81	=
Итого за день		Калорийность-1 040, Белки-42, Жиры-25, Углеводы-160, ВитаминаА-63, ВитаминС-19, Магний-118	118-54

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

14.04.2022 (С.школа с 12 лет и старше
(зим-весен), 1чт)

О.А. Модзеришвили



Меню с 12 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 картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-15, ВитаминыРР-1, Натрий-183, Магний-17	=
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26	=
100	Биточки из фарша индейки с овощами	Калорийность-340, Белки-45, Жиры-24, Углеводы-26, ВитаминС-6, Магний-25	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44, Магний-162	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-1 059, Белки-64, Жиры-44, Углеводы-138, ВитаминС-29, ВитаминРР-1, Натрий-183, Магний-235	89-57

Итого за день

Калорийность-1 059, Белки-64, Жиры-44,
Углеводы-138, ВитаминС-29, ВитаминРР-1,
Натрий-183, Магний-235

ИП

Протасов Р.О.



Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Завишская средняя школа"

14.04.2022 (С.школа с 12 лет и старше
(зим-весен), 1чт)

меню с 12 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 картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-15, ВитаминРР-1, Натрий-183, Магний-17	=
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26	=
100	Биточки из фарша индейки с овощами	Калорийность-340, Белки-45, Жиры-24, Углеводы-26, ВитаминС-6, Магний-25	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44, Магний-162	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-1 059, Белки-64, Жиры-44, Углеводы-138, ВитаминС-29, ВитаминРР-1, Натрий-183, Магний-235	89-57

Итого за день: Калорийность-1 059, Белки-64, Жиры-44,
Углеводы-138, ВитаминС-29, ВитаминРР-1,
Натрий-183, Магний-235

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-
технолог

Халлуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №1"

14.04.2022 (С.школа с 12 лет и старше
(зим-весен), 1чт)

меню с 12 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 картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-15, ВитаминРР-1, Натрий-183, Магний-17	=
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26	=
100	Биточки из фарша индейки с овощами	Калорийность-340, Белки-45, Жиры-24, Углеводы-26, ВитаминС-6, Магний-25	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44, Магний-162	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-1 059, Белки-64, Жиры-44, Углеводы-138, ВитаминС-29, ВитаминРР-1, Натрий-183, Магний-235	89-57

Итого за день Калорийность-1 059, Белки-64, Жиры-44,
Углеводы-138, ВитаминС-29, ВитаминРР-1,
Натрий-183, Магний-235

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-
технолог

Хамтуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Светлинская средняя школа"

14.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1чт)

Меню ОБЗ с 1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
80	Булочка российская	Калорийность-271, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-47, Магний-8	=
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-625, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-109, ВитаминА-37, ВитаминС-2, Магний-56	=
Обед			
60	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-9, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-10	=
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	Биточки из фарша индейки с овощами	Калорийность-306, Белки-41, Жиры-22, Углеводы-23, ВитаминС-6, Магний-22	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, Магний-135	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-872, Белки-57, Жиры-38, Углеводы-113, ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-192	=
Итого за день		Калорийность-1 496, Белки-74, Жиры-54, Углеводы-222, ВитаминА-37, ВитаминС-23, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-248	118-54

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-
технолог

Халлуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа"

14.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1чт)

Меню ОБЗ с 1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

80	Булочка российская	Калорийность-271, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-47, Магний-8	=
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-625, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-109, ВитаминА-37, ВитаминС-2, Магний-56	=

Обед

60	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-9, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-10	=
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	Биточки из фарша индейки с овощами	Калорийность-306, Белки-41, Жиры-22, Углеводы-23, ВитаминС-6, Магний-22	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, Магний-135	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-872, Белки-57, Жиры-38, Углеводы-113, ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-192	=

Итого за день Калорийность-1 496, Белки-74, Жиры-54, Углеводы-222, ВитаминА-37, ВитаминС-23, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-248 **118-54**

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Светлый"

14.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1чт)**Меню ОБЗ с 1-4 класс**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
80	Булочка российская	Калорийность-271, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-47, Магний-8	=
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-625, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-109, ВитаминА-37, ВитаминС-2, Магний-56	=
<u>Обед</u>			
60	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-9, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-10	=
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	Биточки из фарша индейки с овощами	Калорийность-306, Белки-41, Жиры-22, Углеводы-23, ВитаминС-6, Магний-22	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, Магний-135	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-872, Белки-57, Жиры-38, Углеводы-113, ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-192	=
Итого за день		Калорийность-1 496, Белки-74, Жиры-54, Углеводы-222, ВитаминА-37, ВитаминС-23, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-248	118-54

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовойТехник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Саянская средняя школа"

О.Г. Мухоморова

14.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1чт)

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)
<u>Завтрак</u>			
80	Булочка российская	Калорийность-271, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-47, Магний-8	=
220	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-625, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-109, ВитаминА-37, ВитаминС-2, Магний-56	=
<u>Обед</u>			
100	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-15, ВитаминРР-1, Натрий-183, Магний-17	=
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26	=
100	Биточки из фарша индейки с овощами	Калорийность-340, Белки-45, Жиры-24, Углеводы-26, ВитаминС-6, Магний-25	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44, Магний-162	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб рисаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-872, Белки-57, Жиры-38, Углеводы-113, ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-192	=
Итого за день		Калорийность-1 496, Белки-74, Жиры-54, Углеводы-222, ВитаминА-37, ВитаминС-23, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-248	136-83

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовойТехник-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгверидзе

14.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1чт)



Меню СВЗ с 12 лет и старше

Выход (г)	наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

80	Булочка российская	Калорийность-271, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-47, Магний-8	=
220	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-625, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-109, ВитаминА-37, ВитаминС-2, Магний-56	=

Обед

100	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-15, ВитаминРР-1, Натрий-183, Магний-17	=
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26	=
100	Биточки из фарша индейки с овощами	Калорийность-340, Белки-45, Жиры-24, Углеводы-26, ВитаминС-6, Магний-25	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44, Магний-162	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-872, Белки-57, Жиры-38, Углеводы-113, ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-192	=

Итого за день Калорийность-1 496, Белки-74, Жиры-54,
Углеводы-222, ВитаминА-37, ВитаминС-23,
ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-248 **136-83**

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

14.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(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)
<u>Завтрак</u>			
80	Булочка российская	Калорийность-271, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-47, Магний-8	=
220	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-625, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-109, ВитаминА-37, ВитаминС-2, Магний-56	=
<u>Обед</u>			
100	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-15, ВитаминРР-1, Натрий-183, Магний-17	=
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26	=
100	Биточки из фарша индейки с овощами	Калорийность-340, Белки-45, Жиры-24, Углеводы-26, ВитаминС-6, Магний-25	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44, Магний-162	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-872, Белки-57, Жиры-38, Углеводы-113, ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-192	=
Итого за день		Калорийность-1 496, Белки-74, Жиры-54, Углеводы-222, ВитаминА-37, ВитаминС-23, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-248	136-83

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

14.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1чт)

Меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-9, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-10	=
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	Биточки из фарша индейки с овощами	Калорийность-306, Белки-41, Жиры-22, Углеводы-23, ВитаминС-6, Магний-22	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, Магний-135	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-872, Белки-57, Жиры-38, Углеводы-113, ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-192	79-88

Итого за день Калорийность-1 496, Белки-74, Жиры-54, Углеводы-222, ВитаминА-37, ВитаминС-23, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-248

ИП

Протасов Р.О.

Запедующая
столовой



Техник-
технолог

Халлуллина С.П.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

14.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1чт)

Меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-9, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-10	=
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	Биточки из фарша индейки с овощами	Калорийность-306, Белки-41, Жиры-22, Углеводы-23, ВитаминС-6, Магний-22	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, Магний-135	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-872, Белки-57, Жиры-38, Углеводы-113, ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-192	79-88

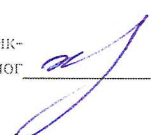
Итого за день Калорийность-1 496, Белки-74, Жиры-54,
Углеводы-222, ВитаминА-37, ВитаминС-23,
ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-248

ИП  Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-
технолог

 Халнуллина С.Л.



14.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1чт)

Меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-9, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-10	=
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	Биточки из фарша индейки с овощами	Калорийность-306, Белки-41, Жиры-22, Углеводы-23, ВитаминС-6, Магний-22	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, Магний-135	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-872, Белки-57, Жиры-38, Углеводы-113, ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-192	79-88

Итого за день Калорийность-1 496, Белки-74, Жиры-54,
Углеводы-222, ВитаминА-37, ВитаминС-23,
ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-248

ИП  Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-
технолог

 Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа"

15.04.2022 (С.школа с 12 лет и старше

(зим-весен), 2шт)



Обед с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
250	Суп с рыбными консервами	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
200	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-277, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-4 812, ВитаминВ2- 1, ВитаминС-58, ВитаминРР-8, Натрий-445, Магний-57	=
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, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-719, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-104, ВитаминА-4 830, ВитаминВ2-1, ВитаминС-69, ВитаминРР-9, Натрий-449, Магний-131	89-57

Итого за день Калорийность-719, Белки-32, Жиры-18,
Углеводы-104, ВитаминА-4 830,
ВитаминВ2-1, ВитаминС-69, ВитаминРР-9,
Натрий-449, Магний-131

ИП

Пртасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-
технолог

Хамуличев С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №11» г. Можги Пермского края"

15.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 2шт)

Меню ОБЗ с 1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Витамина-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
90	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, Витамина-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
Итого за Завтрак		Калорийность-557, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-82, Витамина-86, ВитаминС-5, Магний-52	=
<u>Обед</u>			
60	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, Витамина-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
180	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-249, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-33, Витамина-4 331, ВитаминВ2- 1, ВитаминС-52, ВитаминРР-7, Натрий-400, Магний-52	=
200	Компот из изюма	Калорийность-72, Углеводы-18, ВитаминС- 1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-591, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-87, Витамина-4 342, ВитаминВ2- 1, ВитаминС-60, ВитаминРР-8, Натрий-404, Магний-109	=
Итого за день		Калорийность-1 148, Белки-48, Жиры-31, Углеводы-169, Витамина-4 428, ВитаминВ2-1, ВитаминС-65, ВитаминРР-8, Натрий-404, Магний-161	118-54

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовойТехник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Совинская средняя школа"

О.Г. Модзгаривили

15.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 2шт)

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)
<u>Завтрак</u>			
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Витамина-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
100	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, Витамина-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
Итого за Завтрак		Калорийность-557, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-82, Витамина-86, ВитаминС-5, Магний-52	=
<u>Обед</u>			
100	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, Витамина-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
250	Суп с рыбными консервами	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
200	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-277, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-37, Витамина-4 812, ВитаминВ2- 1, ВитаминС-58, ВитаминРР-8, Натрий-445, Магний-57	=
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, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-591, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-87, Витамина-4 342, ВитаминВ2- 1, ВитаминС-60, ВитаминРР-8, Натрий-404, Магний-109	=
Итого за день		Калорийность-1 148, Белки-48, Жиры-31, Углеводы-169, Витамина-4 428, ВитаминВ2-1, ВитаминС-65, ВитаминРР-8, Натрий-404, Магний-161	136-83

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

15.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 2шт)

Меню 7-11 лет

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>		
60 Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200 Суп с рыбными консервами	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
180 Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-249, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-33, ВитаминА-4 331, ВитаминВ2- 1, ВитаминС-52, ВитаминРР-7, Натрий-400, Магний-52	=
200 Компот из изюма	Калорийность-72, Углеводы-18, ВитаминС- 1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-4	=
20 Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30 Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=

Итого за Обед Калорийность-591, Белки-27, Жиры-15,
Углеводы-87, ВитаминА-4 342, ВитаминВ2-
1, ВитаминС-60, ВитаминРР-8, Натрий-404,
Магний-109 **79-88**

Итого за день Калорийность-1 148, Белки-48, Жиры-31,
Углеводы-169, ВитаминА-4 428,
ВитаминВ2-1, ВитаминС-65, ВитаминРР-8,
Натрий-404, Магний-161

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-
технолог

Халлуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Мобдегоршвили

15.04.2022 (С.школа с 12 лет и старше
(зим-весен), 2шт)

Меню с 12 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	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
250	Суп с рыбными консервами	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
200	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-277, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-4 812, ВитаминВ2- 1, ВитаминС-58, ВитаминРР-8, Натрий-445, Магний-57	=
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, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-719, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-104, ВитаминА-4 830, ВитаминВ2-1, ВитаминС-69, ВитаминРР-9, Натрий-449, Магний-131	89-57

Итого за день Калорийность-719, Белки-32, Жиры-18,
Углеводы-104, ВитаминА-4 830,
ВитаминВ2-1, ВитаминС-69, ВитаминРР-9,
Натрий-449, Магний-131

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халцуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

15.04.2022 (С.школа с 12 лет и старше
(зим-весен), 2шт)

Меню с 12 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	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
250	Суп с рыбными консервами	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
200	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-277, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-4 812, ВитаминВ2- 1, ВитаминС-58, ВитаминРР-8, Натрий-445, Магний-57	=
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, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-719, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-104, ВитаминА-4 830, ВитаминВ2-1, ВитаминС-69, ВитаминРР-9, Натрий-449, Магний-131	89-57

Итого за день Калорийность-719, Белки-32, Жиры-18,
Углеводы-104, ВитаминА-4 830,
ВитаминВ2-1, ВитаминС-69, ВитаминРР-9,
Натрий-449, Магний-131

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-
технолог

Халудина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Садинская средняя школа"

О.Г. Модзгаришвили

15.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 2шт)

Меню ОБЗ с 1-4 класс

Выход	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
90	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминаА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
Итого за Завтрак		Калорийность-557, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-82, ВитаминаА-86, ВитаминС-5, Магний-52	
Обед			
60	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
180	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-249, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-33, ВитаминаА-4 331, ВитаминВ2- 1, ВитаминС-52, ВитаминРР-7, Натрий-400, Магний-52	=
200	Компот из изюма	Калорийность-72, Углеводы-18, ВитаминС- 1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-591, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-87, ВитаминаА-4 342, ВитаминВ2- 1, ВитаминС-60, ВитаминРР-8, Натрий-404, Магний-109	
Итого за день		Калорийность-1 148, Белки-48, Жиры-31, Углеводы-169, ВитаминаА-4 428, ВитаминВ2-1, ВитаминС-65, ВитаминРР-8, Натрий-404, Магний-161	118-54

ИП

Протасов Р.О.



Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

15.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 2шт)



Меню ОВЗ с 1-4 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
90	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
Итого за Завтрак		Калорийность-557, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-82, Витамина-86, ВитаминС-5, Магний-52	=
Обед			
60	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, Витамина-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
180	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-249, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-33, Витамина-4 331, ВитаминВ2- 1, ВитаминС-52, ВитаминРР-7, Натрий-400, Магний-52	=
200	Компот из изюма	Калорийность-72, Углеводы-18, ВитаминС- 1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-591, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-87, Витамина-4 342, ВитаминВ2- 1, ВитаминС-60, ВитаминРР-8, Натрий-404, Магний-109	=
Итого за день		Калорийность-1 148, Белки-48, Жиры-31, Углеводы-169, Витамина-4 428, ВитаминВ2-1, ВитаминС-65, ВитаминРР-8, Натрий-404, Магний-161	118-54

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Совинская средняя школа"

_____ /_____

15.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 2шт)



Меню ОВЗ с 12 лет и старше

Выход	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
100	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
Итого за Завтрак		Калорийность-557, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-82, ВитаминА-86, ВитаминС-5, Магний-52	=
Обед			
100	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
250	Суп с рыбными консервами	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
200	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-277, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-4 812, ВитаминВ2- 1, ВитаминС-58, ВитаминРР-8, Натрий-445, Магний-57	=
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, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-591, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-87, ВитаминА-4 342, ВитаминВ2- 1, ВитаминС-60, ВитаминРР-8, Натрий-404, Магний-109	=
Итого за день		Калорийность-1 148, Белки-48, Жиры-31, Углеводы-169, ВитаминА-4 428, ВитаминВ2-1, ВитаминС-65, ВитаминРР-8, Натрий-404, Магний-161	136-83

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
Столовой



Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Средняя школа"

15.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 2шт)

Меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминаА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
180	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-249, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-33, ВитаминаА-4 331, ВитаминВ2- 1, ВитаминС-52, ВитаминРР-7, Натрий-400, Магний-52	=
200	Компот из изюма	Калорийность-72, Углеводы-18, ВитаминС- 1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-591, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-87, ВитаминаА-4 342, ВитаминВ2- 1, ВитаминС-60, ВитаминРР-8, Натрий-404, Магний-109	79-88

Итого за день Калорийность-1 148, Белки-48, Жиры-31,
Углеводы-169, ВитаминаА-4 428,
ВитаминВ2-1, ВитаминС-65, ВитаминРР-8,
Натрий-404, Магний-161

ИП



Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-
технолог



Халикулина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Средняя школа"



15.04.2022 (Н.школа 7-11 лет
зим-весен), 2шт)

Меню 7-11 лет

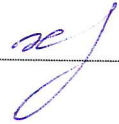
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминаА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
180	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-249, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-33, ВитаминаА-4 331, ВитаминВ2- 1, ВитаминС-52, ВитаминРР-7, Натрий-400, Магний-52	=
200	Компот из изюма	Калорийность-72, Углеводы-18, ВитаминС- 1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Обед		Калорийность-591, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-87, ВитаминаА-4 342, ВитаминВ2- 1, ВитаминС-60, ВитаминРР-8, Натрий-404, Магний-109	79-88

Итого за день Калорийность-1 148, Белки-48, Жиры-31,
Углеводы-169, ВитаминаА-4 428,
ВитаминВ2-1, ВитаминС-65, ВитаминРР-8,
Натрий-404, Магний-161

ИП  Протасов Р.О.



Заведующая
столовой

Техник-технолог  Халнулина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

16.04.2022 (С.школа с 12 лет и старше
(зима-весен), 1сб)

Меню с 12 лет и старше

Выходной	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
250	Суп крестьянский с крупой	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-20	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
180	Рис, припущенный с томатом	Калорийность-280, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминА-48, ВитаминС-4, ВитаминРР-1, Натрий-9, Магний-37	=
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-63, Углеводы-16, ВитаминС-1	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-792, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-119, ВитаминА-53, ВитаминС-27, ВитаминРР-6, Натрий-67, Магний-94	89-57
Итого за день		Калорийность-792, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-119, ВитаминА-53, ВитаминС-27, ВитаминРР-6, Натрий-67, Магний-94	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой



Техник-
технолог

Халпулина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

16.04.2022 (С.школа с 12 лет и старше
(зим-весен), 1сб)

Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
250	Суп крестьянский с крупой	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-20	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
180	Рис, припущенный с томатом	Калорийность-280, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминА-48, ВитаминС-4, ВитаминРР-1, Натрий-9, Магний-37	=
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-63, Углеводы-16, ВитаминС-1	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=

Итого за Обед Калорийность-792, Белки-28, Жиры-22,
Углеводы-119, ВитаминА-53, ВитаминС-27,
ВитаминРР-6, Натрий-67, Магний-94 **89-57**

Итого за день Калорийность-792, Белки-28, Жиры-22,
Углеводы-119, ВитаминА-53, ВитаминС-27,
ВитаминРР-6, Натрий-67, Магний-94

ИП

Протасов Р.О.



Техник-
технолог

Халиуллина С.П.