

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

14.06.2022 (Ш. лагерь, 1вт)

Меню МАОУ "Савинская СШ"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания; (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<i>Яйца вареные</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	=
200	<i>Каша рисовая вязкая</i>	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-32, ВитаминС-2	=
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-1	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30	=
Итого за Завтрак		Калорийность-512, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-78, ВитаминС-3	=
<u>Обед</u>			
60	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3	=
200/10	<i>Суп крестьянский с крупой со сметаной</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-8	=
90	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	Калорийность-95, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминС-1, Магний-23	=
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-92, Белки-1, ВитаминС-4	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
Итого за Обед		Калорийность-589, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-60, ВитаминаА-30, ВитаминС-20, Магний-48	=
Итого за день		Калорийность-1 102, Белки-42, Жиры-35, Углеводы-138, ВитаминаА-30, ВитаминС-23, Магний-48	177-04

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

ДЛЯ
КУМЕНТОВ

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

15.06.2022 (Ш.лагерь, 1ср)

Меню МАОУ "Савинская СШ"

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-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200/30	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-567, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-32, ВитаминВ2-1, ВитаминС-1	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
Итого за Завтрак		Калорийность-927, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-83, ВитаминВ2-1, ВитаминС-1, Магний-17	=
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-23, Натрий-8, Магний-10	=
200/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6	=
90	Шницель из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминаА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Рагу из овощей	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминС-11	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-70	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
Итого за Обед		Калорийность-732, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-91, ВитаминаА-53, ВитаминС-111, Натрий-8, Магний-27	=
Итого за день		Калорийность-1 659, Белки-69, Жиры-76, Углеводы-174, ВитаминаА-53, ВитаминВ2-1, ВитаминС-112, Натрий-8, Магний-44	177-04

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

С.Г. Модзгерина

16.06.2022 (Ш.лагерь, 1чт)

Меню МАОУ "Савинская СШ"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
20	<i>Печенье</i>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	=
200	<i>Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая</i>	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-11, ВитаминА-53, ВитаминС-2, Натрий-59, Магний-17	=
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминС-1	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
100	<i>Фрукты свежие</i>	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-473, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-76, ВитаминА-53, ВитаминС-13, Натрий-59, Магний-17	=
<u>Обед</u>			
60	<i>Салат картофельный с огурцами солеными</i>	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминС-8	=
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7	=
90/30	<i>Биточки из говядины с молочным соусом</i>	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13, Магний-23	=
150	<i>Рис отварной</i>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	=
200	<i>Компот из ягод замороженных</i>	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС- 40, Натрий-7, Магний-6	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-816, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-109, ВитаминС-55, Натрий-7, Магний-44	=
Итого за день		Калорийность-1 290, Белки-40, Жиры-41, Углеводы-185, ВитаминА-53, ВитаминС-68, Натрий-66, Магний-61	177-04

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзврийсвили

17.06.2022 (Ш.лагерь, 1пт)

Меню МАОУ "Савинская СШ"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	Манник	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминА-34, Магний-7	=
200	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-308, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-38, ВитаминА-80, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-58, Магний-57	=
200	Чай с молоком	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17, ВитаминС-1	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	=
Итого за Завтрак		Калорийность-605, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-94, ВитаминА-114, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-58, Магний-64	=
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15	=
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8	=
90	Фрикадельки из кур	Калорийность-179, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-7, ВитаминС-1	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
Итого за Обед		Калорийность-673, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-100, ВитаминС-27	=
Итого за день		Калорийность-1 278, Белки-43, Жиры-35, Углеводы-194, ВитаминА-114, ВитаминС-29, ВитаминРР-1, Натрий-58, Магний-64	177-04

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ "Савинская средняя школа"
 О.Г. Модзгеришвили

20.06.2022 (Ш.лагерь, 2пн)

Меню МАОУ "Савинская СШ"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<i>Бутерброд с маслом</i>	Калорийность-197, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Магний-3	=
200	<i>Омлет натуральный</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-5, Витамина А-51, Витамин С-1, Натрий-440, Магний-15	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-454, Белки-7, Жиры-25, Углеводы-49, Витамина А-51, Витамин С-11, Натрий-440, Магний-26	=
<u>Обед</u>			
60	<i>Овощи натуральные (помидоры)</i>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, Витамин С-15	=
200/10	<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</i>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, Витамин С-7	=
90/30	<i>Шницель из говядины с молочным соусом</i>	Калорийность-216, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-9	=
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	=
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27, Витамин С-1	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
Итого за Обед		Калорийность-823, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-118, Витамин С-23	=
Итого за день		Калорийность-1 276, Белки-38, Жиры-49, Углеводы-167, Витамина А-51, Витамин С-34, Натрий-440, Магний-26	177-04

ИП Р Протасов Р.О.



Техник-технолог Х Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

21.06.2022 (Ш.лагерь, 2вт)

Меню МАОУ "Савинская СШ"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	<i>Плоды свежие</i>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30, Витамина-16, ВитаминPP-1, Натрий-243, Магний-21	=
200	<i>Каша манная вязкая</i>	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-11, Витамина-53, ВитаминС-2, Натрий-59, Магний-17	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-1	=
Итого за Завтрак		Калорийность-469, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-77, Витамина-69, ВитаминС-3, ВитаминPP-1, Натрий-302, Магний-44	=
<u>Обед</u>			
60	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3	=
200/10	<i>Суп крестьянский с крупой со сметаной</i>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15	=
90	<i>Котлеты из птицы припущенные</i>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, Витамина-5, ВитаминС-2, ВитаминPP-4, Натрий-53, Магний-17	=
150	<i>Рис отварной</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	=
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-70	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-683, Белки-28, Жиры-19, Углеводы-99, Витамина-5, ВитаминС-90, ВитаминPP-4, Натрий-53, Магний-17	=
Итого за день		Калорийность-1 152, Белки-42, Жиры-33, Углеводы-176, Витамина-74, ВитаминС-93, ВитаминPP-5, Натрий-355, Магний-61	177-04

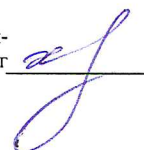
ИП



Протасов Р.О.



Техник-технолог



Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

22.06.2022 (Ш.лагерь, 2ср)

Меню МАОУ "Савинская СШ"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30	=
200	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-32, ВитаминС-2	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-1	=
Итого за Завтрак		Калорийность-598, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-107, ВитаминС-3, Магний-8	=
Обед			
60	Салат из моркови	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминС-3, ВитаминРР-1, Натрий-11, Магний-20	=
200/10	Рассольник Ленинградский со сметаной	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8	=
90	Котлеты Школьные	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	Рагу овощное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-544, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-73, ВитаминаА-30, ВитаминС-16, ВитаминРР-1, Натрий-11, Магний-68	=
Итого за день		Калорийность-1 143, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-180, ВитаминаА-30, ВитаминС-19, ВитаминРР-1, Натрий-11, Магний-76	177-04

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

