

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

02.09.2022 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 1пт)

## Меню с 7-11лет

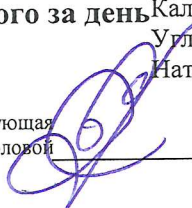
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	<i>Салат из свежих огурцов с луком</i>	Калорийность-41, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-8	=
200	<i>Суп с рыбными консервами</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
90	<i>Шницель из говядины</i>	Калорийность-261, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-13, ВитаминРР-4, Натрий-35, Магний-27	=
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, Магний-135	=
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-70, Магний-3	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

**Итого за Обед** Калорийность-884, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-108, ВитаминС-79, ВитаминРР-4, Натрий-35, Магний-229 **83-23**

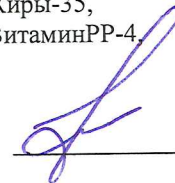
**Итого за день** Калорийность-884, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-108, ВитаминС-79, ВитаминРР-4, Натрий-35, Магний-229

ИП  Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой



Техник-  
технолог



Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

02.09.2022 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1пт)

## Меню с12 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	<i>Салат из свежих огурцов с луком</i>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-4, Магний-14	=
250	<i>Суп с рыбными консервами</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
100	<i>Шницель из говядины</i>	Калорийность-290, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-15, ВитаминРР-4, Натрий-39, Магний-31	=
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44, Магний-162	=
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-70, Магний-3	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 025, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-121, ВитаминС-82, ВитаминРР-4, Натрий-39, Магний-275	<b>93-33</b>

**Итого за день** Калорийность-1 025, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-121, ВитаминС-82, ВитаминРР-4, Натрий-39, Магний-275



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

03.09.2022 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1сб)

## Меню с12 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	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17	=
250/10	<i>Суп крестьянский с крупой со сметаной</i>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-20	=
100	<i>Биточки из птицы припущенные</i>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-807, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-109, ВитаминаА-58, ВитаминС-43, Магний-92	<b>93-33</b>

**Итого за день** Калорийность-807, Белки-31, Жиры-28,  
Углеводы-109, ВитаминаА-58, ВитаминС-43,  
Магний-92



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Мобдзгеришвили

05.09.2022 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 2пн)

## Меню с 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	<i>Икра кабачковая (промышленного производства)</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200/5	<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</i>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
90	<i>Котлеты из говядины</i>	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13, Магний-23	=
150	<i>Рис с овощами</i>	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29	=
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-767, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-95, ВитаминС-25, Магний-104	<b>83-23</b>

**Итого за день** Калорийность-1 248, Белки-42, Жиры-47,  
Углеводы-163, ВитаминА-37, ВитаминС-33,  
Магний-170

ИП Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

05.09.2022 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 2пн)

## Меню с12 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	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-22	=
100	<b>Котлеты из говядины</b>	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14, Магний-26	=
180	<b>Рис с овощами</b>	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-903, Белки-32, Жиры-39, Углеводы-108, ВитаминС-31, Магний-124	<b>93-33</b>

**Итого за день** Калорийность-1 385, Белки-47, Жиры-56,  
Углеводы-176, ВитаминА-37, ВитаминС-39,  
Магний-190

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

05.09.2022 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 2пн)

## Меню с 7-11 лет

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

### Обед

60	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200/5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
90	<b>Котлеты из говядины</b>	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13, Магний-23	=
150	<b>Рис с овощами</b>	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

**Итого за Обед** Калорийность-767, Белки-27, Жиры-30,  
Углеводы-95, ВитаминС-25, Магний-104 **83-23**

**Итого за день** Калорийность-1 248, Белки-42, Жиры-47,  
Углеводы-163, ВитаминаА-37, ВитаминС-33,  
Магний-170

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

05.09.2022 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 2пн)

## Меню с12 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	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-22	=
100	<b>Котлеты из говядины</b>	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14, Магний-26	=
180	<b>Рис с овощами</b>	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-903, Белки-32, Жиры-39, Углеводы-108, ВитаминС-31, Магний-124	<b>93-33</b>

**Итого за день**

Калорийность-1 385, Белки-47, Жиры-56,  
Углеводы-176, ВитаминА-37, ВитаминС-39,  
Магний-190

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

06.09.2022 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 2вт)

## Меню с 7-11 лет

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

### Обед

60	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200/5	<b>Свекольник со сметаной</b>	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-25	=
90	<b>Биточки рыбные</b>	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<b>Компот из свежих плодов и ягод</b>	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС- 1, Магний-2	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-449, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-61, ВитаминА-30, ВитаминС-27, Магний-102	<b>83-23</b>

**Итого за день** Калорийность-1 035, Белки-49, Жиры-38,  
Углеводы-110, ВитаминА-141, ВитаминС-  
30, Магний-233

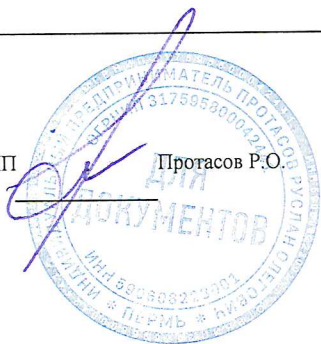
ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.



*(Handwritten signature in blue ink)*

*(Handwritten signature in blue ink)*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвршвили

06.09.2022 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 2вт)

## Меню с12 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 натуральные (помидоры)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20	=
250/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-9, Магний-31	=
100	Биточки рыбные	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из свежих плодов и ягод	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС- 1, Магний-2	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-518, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-68, ВитаминаА-36, ВитаминС-40, Магний-124	<b>93-33</b>

**Итого за день** Калорийность-1 191, Белки-55, Жиры-45,  
Углеводы-122, ВитаминаА-167, ВитаминС-  
44, Магний-281



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгаршвили

07.09.2022 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 2ср)

## Меню с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
100	<i>Салат из свежих огурцов</i>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	<i>Рассольник ленинградский со сметаной</i>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26	=
100	<i>Шницель из птицы припущенные</i>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-737, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-100, ВитаминаА-58, ВитаминС-92, Магний-90	<b>93-33</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 496, Белки-54, Жиры-44, Углеводы-222, ВитаминаА-120, ВитаминС- 95, Магний-159	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-  
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгврийвили

07.09.2022 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 2ср)

## Меню с 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	<i>Салат из свежих огурцов</i>	Калорийность-39, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200/5	<i>Рассольник ленинградский со сметаной</i>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	<i>Шницель из птицы припущенные</i>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминаА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-631, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-89, ВитаминаА-53, ВитаминС-89, Магний-74	<b>83-23</b>

**Итого за день** Калорийность-1 343, Белки-49, Жиры-39,  
Углеводы-201, ВитаминаА-115, ВитаминС-  
92, Магний-141

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

08.09.2022 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 2чт)

## Меню с12 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 с чесноком	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-6, Магний-21	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100/30	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106	=
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, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-852, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-86, ВитаминаА-29, ВитаминС-16, Магний-184	<b>93-33</b>

**Итого за день** Калорийность-1 784, Белки-83, Жиры-55,  
Углеводы-218, ВитаминаА-115, ВитаминС-  
17, Магний-271



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

08.09.2022 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 2чт)

## Меню с 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	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13	=
200	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
90/30	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1	=
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89	=
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-726, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-77, ВитаминаА-24, ВитаминС-11, Магний-153	<b>83-23</b>

**Итого за день** Калорийность-1 537, Белки-73, Жиры-47,  
Углеводы-190, ВитаминаА-101, ВитаминС-  
12, Магний-229

ИП Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

09.09.2022 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 2пт)

## Меню с12 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 свежих помидоров	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминС-17, Натрий-102, Магний-17	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
210	Плов из отварной птицы	Калорийность-411, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-83, ВитаминС-1, Магний-38	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС- 9, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-807, Белки-30, Жиры-37, Углеводы-86, ВитаминА-83, ВитаминС-37, Натрий-102, Магний-111	<b>93-33</b>

**Итого за день** Калорийность-1 410, Белки-53, Жиры-59,  
Углеводы-167, ВитаминА-125, ВитаминС-  
38, Натрий-102, Магний-166

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

09.09.2022 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 2пт)

## Меню с 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	<i>Салат из свежих помидоров</i>	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-10, Натрий-61, Магний-10	=
200/5	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
180	<i>Плов из отварной птицы</i>	Калорийность-352, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-24, ВитаминА-71, ВитаминС-1, Магний-32	=
200	<i>Компот из яблок и ягод замороженных</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС- 9, Магний-4	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-643, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-69, ВитаминА-71, ВитаминС-28, Натрий-61, Магний-89	<b>83-23</b>

**Итого за день** Калорийность-1 214, Белки-46, Жиры-51,  
Углеводы-144, ВитаминА-111, ВитаминС-  
29, Натрий-61, Магний-142



ИП Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

09.09.2022 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 2шт)

## Меню с 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	<i>Салат из свежих помидоров</i>	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-10, Натрий-61, Магний-10	=
200/5	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
180	<i>Плов из отварной птицы</i>	Калорийность-352, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-24, ВитаминаА-71, ВитаминС-1, Магний-32	=
200	<i>Компот из яблок и ягод замороженных</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС- 9, Магний-4	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-643, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-69, ВитаминаА-71, ВитаминС-28, Натрий-61, Магний-89	<b>83-23</b>

**Итого за день** Калорийность-1 214, Белки-46, Жиры-51,  
Углеводы-144, ВитаминаА-111, ВитаминС-  
29, Натрий-61, Магний-142

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

09.09.2022 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 2пт)

## Меню с12 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 свежих помидоров	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминС-17, Натрий-102, Магний-17	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
210	Плов из отварной птицы	Калорийность-411, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминаА-83, ВитаминС-1, Магний-38	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС- 9, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-807, Белки-30, Жиры-37, Углеводы-86, ВитаминаА-83, ВитаминС-37, Натрий-102, Магний-111	<b>93-33</b>

**Итого за день** Калорийность-1 410, Белки-53, Жиры-59,  
Углеводы-167, ВитаминаА-125, ВитаминС-  
38, Натрий-102, Магний-166



ИП

Протасов Р.О.

Заведующая  
столовой

Техник-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

10.09.2022 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 2сб)

## Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе</b>	Калорийность-180, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8, Магний-13	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<b>Вафли</b>	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС- 1, Магний-5	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-576, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-80, ВитаминаА-36, ВитаминС-6, Магний-58	<b>93-33</b>

### Итого за день

Калорийность-576, Белки-19, Жиры-20,  
Углеводы-80, ВитаминаА-36, ВитаминС-6,  
Магний-58



Заведующая  
столовой

Техник-технолог

Халиуллина С.П.