

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Савинская средняя школа»

СП МАОУ «Соклодская средняя школа»

О. Г. Модзгаршвили

20.08.2024 (Лагерь школьный
7-11 лет, 2вт)

Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Каша пшенная молочная жидкая	Калорийность-287, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-32, ВитаминС-1, Магний-71	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Бутерброд с маслом	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-35, ВитаминА-9, Магний-7	=
Итого за Завтрак		Калорийность-635, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-101, ВитаминА-28, ВитаминС-2, Магний-97	=
<u>Обед</u>			
60	Салат из капусты белокочанной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	Свекольник со сметаной	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-10, Магний-16 ВитаминА-5	=
100	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Рис отварной	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-743, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-105, ВитаминА-92, ВитаминС-17, Магний-86	=
Итого за день		Калорийность-1 378, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-206, ВитаминА-120, ВитаминС-19, Магний-183	=

ИП



Протасова А.А.

Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Савицкая средняя школа»

С/П МАОУ «Савицкая средняя школа»

О. Г. Модзгеришвили

20.08.2024 (Лагерь школьный
с 12 лет и старше, 2вт)

Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
250	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-359, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-39, ВитаминС-2, Магний-89	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
45	Бутерброд с маслом	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-35, ВитаминА-9, Магний-7	=
Итого за Завтрак		Калорийность-707, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-108, ВитаминА-28, ВитаминС-3, Магний-115	=
<u>Обед</u>			
100	Салат из капусты белокочанной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминС-22, Магний-21	=
120	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Рис отварной	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-857, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-115, ВитаминА-109, ВитаминС-22, Магний-103	=
Итого за день		Калорийность-1 564, Белки-55, Жиры-52, Углеводы-223, ВитаминА-137, ВитаминС-25, Магний-218	=

ИП



Заведующая
столовой

Протасова А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Савицкая средняя школа»

СП МАОУ «Савицкая средняя школа»

О. Г. Мадзгаршвили

21.08.2024 (Лагерь школьный
7-11 лет, 2ср)

Меню Лагерь

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-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
200	Каша из хлопьев овсяных «Геркулеса» жидкая	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминаА-41, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-479, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-77, ВитаминаА-41, ВитаминС-2, Магний-55	=
<u>Обед</u>			
60	Салат картофельный с огурцом соленым	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-2, Магний-20	=
200/5	Суп крестьянский с крупой	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-26, ВитаминС-7, Магний-24	=
90	Котлеты рыбные	Калорийность-132, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-11, Магний-24	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из плодов сушеных (курага)	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-755, Белки-31, Жиры-19, Углеводы-112, ВитаминаА-30, ВитаминС-93, Магний-123	=
Итого за день		Калорийность-1 233, Белки-47, Жиры-31, Углеводы-189, ВитаминаА-71, ВитаминС-95, Магний-178	=



Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Светлицкая средняя школа»

СП МАОУ «Светлицкая средняя школа»

И. Г. Модзгаршвили

21.08.2024 (Лагерь школьный
с 12 лет и старше, 2ср)

Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
250	Каша из хлопьев овсяных «Геркулеса» жидкая	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-46, ВитаминаА-51, ВитаминС-2, Магний-47	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-538, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-86, ВитаминаА-51, ВитаминС-3, Магний-65	=
Обед			
100	Салат картофельный с огурцом соленым	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-3, Магний-33	=
250/5	Суп крестьянский с крупой	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29, ВитаминС-9, Магний-30	=
100	Котлеты рыбные	Калорийность-143, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-12, Магний-26	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из плодов сушеных (курага)	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-861, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-122, ВитаминаА-36, ВитаминС-97, Магний-149	=
Итого за день		Калорийность-1 398, Белки-51, Жиры-39, Углеводы-208, ВитаминаА-87, ВитаминС-100, Магний-214	=

ИП



Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Савинская средняя школа»

СП МАОУ «Савинская средняя школа»

О. Г. Мадзгаршвили

22.08.2024 (Лагерь школьный
7-11 лет, 2чт)

Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-581, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-61, Магний-53	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Бутерброд с повидлом	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-856, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-115, Магний-69	=
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21 ВитаминА-5	=
90	Котлеты из говядины	Калорийность-230, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-14, ВитаминА-4, Магний-23	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39, ВитаминА-27, Магний-27	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-797, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-118, ВитаминА-36, ВитаминС-31, Магний-112	=
Итого за день		Калорийность-1 653, Белки-64, Жиры-51, Углеводы-233, ВитаминА-36, ВитаминС-31, Магний-181	=

ИП



Заведующая
столовой

(Handwritten signature)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Сивийская средняя школа»

СП МАОУ «Сивийская средняя школа»

О. Г. Модзершисили

22.08.2024 (Лагерь школьный
с 12 лет и старше, 2чт)

Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эв. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
250	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-769, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-90, Магний-59	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-5	=
45	Бутерброд с повидлом	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-984, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-137, Магний-79	=
<u>Обед</u>			
100	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
250/20	Суп-пюре из разных овощей с гречками	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27, ВитаминА-10	=
100	Котлеты из говядины	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминА-5, Магний-25	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47, ВитаминА-32, Магний-32	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-899, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-131, ВитаминА-47, ВитаминС-37, Магний-131	=
Итого за день		Калорийность-1 882, Белки-73, Жиры-58, Углеводы-268, ВитаминА-47, ВитаминС-37, Магний-210	=



Заведующая
столовой

(Handwritten signature)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Савицкая средняя школа»

СП МАОУ «Савицкая средняя школа»

О. Г. Модзгершвили

23.08.2024 (Лагерь школьный)

7-11 лет, 2шт)

Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброд с маслом	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-169, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21, Витамина-37, ВитаминС-1, Магний-70	=
200	Чай каркаде	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-557, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-75, Витамина-56, ВитаминС-2, Магний-113	=
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-8, Магний-12	=
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-6, Магний-21 Витамина-5	=
240	Плов из отварной птицы	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминС-11, Магний-29	=
200	Компот из изюма	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб рисовой	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-838, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-102, Витамина-81, ВитаминС-31, Магний-119	=
Итого за день		Калорийность-1395, Белки-51, Жиры-54, Углеводы-177, Витамина-137, ВитаминС-33, Магний-232	=

ИП



Закладочная
стеленой

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ «Светловская средняя школа»
 СП МАОУ «Светловская средняя школа»
 И. Г. Мовчишин

23.08.2024 (Лагерь школьный
 с 12 лет и старше, 2шт)

Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброд с маслом	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
250	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-211, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-26, ВитаминаА-46, ВитаминС-1, Магний-88	=
200	Чай каркаде	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-599, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-80, ВитаминаА-65, ВитаминС-2, Магний-131	=
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-13, Магний-21	=
250	Суп с рыбными консервами	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-7, Магний-27 ВитаминА-10	=
290	Плов из отварной птицы	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-15, ВитаминС-14, Магний-35	=
200	Компот из изюма	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-956, Белки-33, Жиры-42, Углеводы-109, ВитаминаА-94, ВитаминС-40, Магний-142	=
Итого за день		Калорийность-1 555, Белки-56, Жиры-64, Углеводы-189, ВитаминаА-159, ВитаминС-42, Магний-273	

ИП



Заведующая
 лагеря

(Handwritten signature)

Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
250	Каша из хлопьев овсяных «Геркулеса» жидкая	Калорийность-726, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-55, ВитаминС-1, Магний-67	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Бутерброд с сыром	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-1 072, Белки-45, Жиры-42, Углеводы-124, ВитаминС-1, Магний-87	=
<u>Обед</u>			
100	Овощи натуральные	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
180	Рис отварной	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-15, ВитаминС-14, Магний-35	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-907, Белки-32, Жиры-37, Углеводы-111, ВитаминА-68, ВитаминС-131, Магний-128	=
Итого за день		Калорийность-1 979, Белки-77, Жиры-79, Углеводы-235, ВитаминА-68, ВитаминС-132, Магний-215	=

ИП



Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ «Савинская средняя школа»
 СП МАОУ «Скопцовская средняя школа»
 Ю. Г. Модзгеришвили

28.08.2024 (Лагерь школьный
 7-11 лет, 1ср)

Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Каша из хлопьев овсяных «Геркулеса» жидкая	Калорийность-665, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-49, ВитаминС-1, Магний-61	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Бутерброд с сыром	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-940, Белки-39, Жиры-41, Углеводы-103, ВитаминС-1, Магний-77	=
Обед			
60	Овощи натуральные	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-17, Магний-10	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
150	Рис отарной	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминС-11, Магний-29	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-775, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-101, ВитаминА-53, ВитаминС-115, Магний-107	=
Итого за день		Калорийность-1 715, Белки-68, Жиры-69, Углеводы-204, ВитаминаА-53, ВитаминС-116, Магний-184	=

ИП



Заведующая
столовой