

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

21.02.2022 (С.школа с 12 лет и старше
(зим-весен), 1пп)

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	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Щи из свежей капусты	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-18, Магний-18	=
100	Котлеты из говядины	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-14, Магний-26	=
180	Рис с овощами	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27, ВитаминС-1	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-945, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-121, ВитаминС-28, Магний-98	88-05
Итого за день		Калорийность-945, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-121, ВитаминС-28, Магний-98	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

21.02.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1пп)

Меню ОБЗ

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 (1-й вариант)	Калорийность-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-62, Магний-14	=
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-456, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-64, ВитаминА-99, ВитаминС-11, Магний-52	=
<u>Обед</u>			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	Щи из свежей капусты	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-15, Магний-14	=
90	Котлеты из говядины	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13, Магний-23	=
150	Рис с овощами	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27, ВитаминС-1	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-777, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-101, ВитаминС-22, Магний-78	=
Итого за день		Калорийность-1 232, Белки-40, Жиры-45, Углеводы-165, ВитаминА-99, ВитаминС-33, Магний-130	116-52

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

21.02.2022 (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	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	Щи из свежей капусты	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-15, Магний-14	=
90	Котлеты из говядины	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13, Магний-23	=
150	Рис с овощами	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27, ВитаминС-1	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-777, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-101, ВитаминС-22, Магний-78	78-52
Итого за день		Калорийность-1 232, Белки-40, Жиры-45, Углеводы-165, ВитаминА-99, ВитаминС-33, Магний-130	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

22.02.2022 (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	Овощи натуральные соленые (огурцы)	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-5	=
250	Свекольник	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-9, Магний-31	=
100	Суфле рыбное	Калорийность-112, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминА-66, ВитаминС-1, Магний-26	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-658, Белки-30, Жиры-10, Углеводы-109, ВитаминА-66, ВитаминС-15, Магний-71	88-05
Итого за день		Калорийность-658, Белки-30, Жиры-10, Углеводы-109, ВитаминА-66, ВитаминС-15, Магний-71	=

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

22.02.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1вт)

Меню ОБЗ

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 (зеленый горошек)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
90	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминА-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-63, Углеводы-16, ВитаминС- 3, Магний-2	=
Итого за Завтрак		Калорийность-609, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-55, ВитаминА-111, ВитаминС-5, Магний-128	=
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные соленые (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-1, ВитаминС-3, Магний-8	=
200	Свекольник	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-25	=
90	Суфле рыбное	Калорийность-101, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-3, ВитаминА-59, Магний-24	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-552, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-92, ВитаминА-59, ВитаминС-10, Магний-68	=
Итого за день		Калорийность-1 162, Белки-52, Жиры-34, Углеводы-147, ВитаминА-170, ВитаминС- 15, Магний-196	116-52

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

22.02.2022 (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	Овощи натуральные соленые (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-1, ВитаминС-3, Магний-8	=
200	Свекольник	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-25	=
90	Суфле рыбное	Калорийность-101, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-3, ВитаминА-59, Магний-24	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-552, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-92, ВитаминА-59, ВитаминС-10, Магний-68	78-52
Итого за день		Калорийность-1 162, Белки-52, Жиры-34, Углеводы-147, ВитаминА-170, ВитаминС- 15, Магний-196	=

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Сабинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

24.02.2022 (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	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-6, Магний-21	=
250	<i>Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100/30	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калорийность-284, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-11, ВитаминА-23, ВитаминС-4, ВитаминРР-5, Натрий-40, Магний-36	=
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-70	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-968, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-98, ВитаминА-52, ВитаминС-89, ВитаминРР-5, Натрий-40, Магний-193	88-05
Итого за день		Калорийность-968, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-98, ВитаминА-52, ВитаминС-89, ВитаминРР-5, Натрий-40, Магний-193	=

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

24.02.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1чт)

Меню ОБЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	<i>Печенье</i>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
180	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-510, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-29, ВитаминС-1, Магний-46	=
30	<i>Молоко сгущенное</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
Итого за Завтрак		Калорийность-971, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-118, ВитаминС-1, Магний-63	=
<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 (1-й вариант)</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
90/30	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калорийность-262, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-10, ВитаминА-21, ВитаминС-4, ВитаминРР-5, Натрий-37, Магний-33	=
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-778, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-75, ВитаминА-45, ВитаминС-94, ВитаминРР-5, Натрий-37, Магний-161	=
Итого за день		Калорийность-1 749, Белки-70, Жиры-70, Углеводы-193, ВитаминА-45, ВитаминС-95, ВитаминРР-5, Натрий-37, Магний-224	116-52

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

24.02.2022 (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 из свеклы с чесноком	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13	=
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 в молочном соусе	Калорийность-262, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-10, ВитаминА-21, ВитаминС-4, ВитаминРР-5, Натрий-37, Магний-33	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-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-778, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-75, ВитаминА-45, ВитаминС-94, ВитаминРР-5, Натрий-37, Магний-161	78-52
Итого за день		Калорийность-1 749, Белки-70, Жиры-70, Углеводы-193, ВитаминА-45, ВитаминС-95, ВитаминРР-5, Натрий-37, Магний-224	=

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

25.02.2022 (С.школа с 12 лет и старше
(зим-весен), 1шт)

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 (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, Витамина-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
250	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
100	Голубцы ленивые	Калорийность-125, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-4, ВитаминС-12, Магний-21	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Витамина-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из изюма	Калорийность-72, Углеводы-18, ВитаминС- 1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-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-618, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-77, Витамина-54, ВитаминС-30, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-103	88-05
Итого за день		Калорийность-618, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-77, Витамина-54, ВитаминС-30, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-103	=

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

25.02.2022 (Н.школа 7-11 лет (зим-весен), 1пт)

Меню ОБЗ

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, Магний-5	=
45	<i>Бутерброд с сыром (1-й вариант)</i>	Калорийность-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-62, Магний-14	=
200	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
Итого за Завтрак		Калорийность-567, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-75, ВитаминА-102, ВитаминС-1, Магний-54	=
<u>Обед</u>			
60	<i>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</i>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	<i>Голубцы ленивые</i>	Калорийность-113, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-4, ВитаминС-11, Магний-19	=
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-72, Углеводы-18, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-4	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-500, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-63, ВитаминА-41, ВитаминС-25, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-83	=
Итого за день		Калорийность-1 067, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-138, ВитаминА-143, ВитаминС-26, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-137	116-52

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

25.02.2022 (Н.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)
<u>Обед</u>			
60	<i>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</i>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	<i>Голубцы ленивые</i>	Калорийность-113, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-4, ВитаминС-11, Магний-19	=
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-72, Углеводы-18, ВитаминС- 1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-4	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-500, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-63, ВитаминА-41, ВитаминС-25, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-83	78-52
Итого за день		Калорийность-1 067, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-138, ВитаминА-143, ВитаминС- 26, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-137	=

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

26.02.2022 (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)
<u>Обед</u>			
100	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25	=
250	Суп с рыбными консервами	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
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-862, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-81, ВитаминА-116, ВитаминС-34, Магний-180	88-05
Итого за день		Калорийность-862, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-81, ВитаминА-116, ВитаминС-34, Магний-180	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

28.02.2022 (С.школа с 12 лет и старше
(зим-весен), 1нн)

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	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	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	Калорийность-316, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-23	=
30	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	=
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-860, Белки-27, Жиры-44, Углеводы-88, ВитаминА-49, ВитаминС-18, Натрий-396, Магний-82	88-05
Итого за день		Калорийность-860, Белки-27, Жиры-44, Углеводы-88, ВитаминА-49, ВитаминС-18, Натрий-396, Магний-82	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

28.02.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1пп)

Меню ОБЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	<i>Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)</i>	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-24, Магний-4	=
200	<i>Каша "Дружба"</i>	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, Витамина-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
100	<i>Фрукты свежие</i>	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	<i>Икра кабачковая (промышленного производства).</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	<i>Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
90	<i>Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"</i>	Калорийность-284, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15, ВитаминС-1, Магний-21	=
30	<i>Соус молочный к блюдам (2-й вариант)</i>	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	=
150	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-4, Витамина-38, ВитаминС-1, Натрий-330, Магний-11	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	116-52

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

28.02.2022 (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	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	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	Калорийность-284, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15, ВитаминС-1, Магний-21	=
30	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	=
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, ВитаминаА-41, ВитаминС-13, Натрий-330, Магний-64	78-52
Итого за день		Калорийность-1 180, Белки-30, Жиры-46, Углеводы-159, ВитаминаА-80, ВитаминС-24, Натрий-330, Магний-103	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

01.03.2022 (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	<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250	<i>Щи из свежей капусты</i>	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-18, Магний-18	=
100	<i>Котлеты из птицы припущенные</i>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	<i>Кисель из концентрата плодового или ягодного</i>	Калорийность-89, Углеводы-22, ВитаминС-24, ВитаминРР-4	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-722, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-101, ВитаминаА-5, ВитаминС-45, ВитаминРР-9, Натрий-58, Магний-53	88-05
Итого за день		Калорийность-722, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-101, ВитаминаА-5, ВитаминС-45, ВитаминРР-9, Натрий-58, Магний-53	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

01.03.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1вт)

Меню ОБЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	<i>Овощи консервированные отварные (кукуруза)</i>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
160	<i>Омлет натуральный</i>	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<i>Печенье</i>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<i>Какао с молоком (1-й вариант)</i>	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	<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
200	<i>Щи из свежей капусты</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-15, Магний-14	=
90	<i>Котлеты из птицы припущенные</i>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-17	=
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	<i>Кисель из концентрата плодового или ягодного</i>	Калорийность-89, Углеводы-22, ВитаминС- 24, ВитаминРР-4	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	116-52

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

01.03.2022 (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	<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
200	<i>Щи из свежей капусты</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-15, Магний-14	=
90	<i>Котлеты из птицы припущенные</i>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-17	=
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	<i>Кисель из концентрата плодового или ягодного</i>	Калорийность-89, Углеводы-22, ВитаминС-24, ВитаминРР-4	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	78-52
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 МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгаршвили

02.03.2022 (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	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6	=
250	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
100	<i>Котлеты рыбные</i>	Калорийность-97, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминаА-12, Магний-20	=
180	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
Итого за Обед		Калорийность-628, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-90, ВитаминаА-48, ВитаминС-21, Магний-94	88-05
Итого за день		Калорийность-628, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-90, ВитаминаА-48, ВитаминС-21, Магний-94	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

02.03.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1ср)

Меню ОБЗ

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, ВитаминаА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Макаронные изделия отварные	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	=
<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, 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	116-52

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

02.03.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1ср)

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 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	78-52
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"

О.Г. Модзгершвили

03.03.2022 (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)
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-1 059, Белки-64, Жиры-44, Углеводы-138, ВитаминС-29, ВитаминРР-1, Натрий-183, Магний-235	88-05
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 "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

03.03.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1чт)

Меню ОБЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
80	<i>Булочка российская</i>	Калорийность-271, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-47, Магний-8	=
200	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
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, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-625, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-109, ВитаминА-37, ВитаминС-2, Магний-56	=
<u>Обед</u>			
60	<i>Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком</i>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-9, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-10	=
200	<i>Рассольник ленинградский</i>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	<i>Биточки из фарша индейки с овощами</i>	Калорийность-306, Белки-41, Жиры-22, Углеводы-23, ВитаминС-6, Магний-22	=
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, Магний-135	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	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	116-52

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

03.03.2022 (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	<i>Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком</i>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-9, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-10	=
200	<i>Рассольник ленинградский</i>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	<i>Биточки из фарша индейки с овощами</i>	Калорийность-306, Белки-41, Жиры-22, Углеводы-23, ВитаминС-6, Магний-22	=
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, Магний-135	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	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	78-52
Итого за день		Калорийность-1 496, Белки-74, Жиры-54, Углеводы-222, ВитаминаА-37, ВитаминС-23, ВитаминРР-1, Натрий-110, Магний-248	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

04.03.2022 (С.школа с 12 лет и старше
(зим-весен), 2пт)

Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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	88-05
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

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвишвили

04.03.2022 (Н.школа 7-11 лет
зим-весен), 2пт)

Меню ОБЗ

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	116-52

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

04.03.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 2пт)

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	<i>Овощи консервированные отварные (кукуруза)</i>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминаА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200	<i>Суп с рыбными консервами</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
180	<i>Запеканка картофельная с печенью</i>	Калорийность-249, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-33, ВитаминаА-4 331, ВитаминВ2- 1, ВитаминС-52, ВитаминРР-7, Натрий-400, Магний-52	=
200	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-72, Углеводы-18, ВитаминС- 1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Магний-4	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	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	78-52
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

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

05.03.2022 (С.школа с 12 лет и старше
(зим-весен), 1нн)

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	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Щи из свежей капусты	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-18, Магний-18	=
100	Котлеты из говядины	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-14, Магний-26	=
180	Рис с овощами	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27, ВитаминС-1	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-945, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-121, ВитаминС-28, Магний-98	88-05
Итого за день		Калорийность-945, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-121, ВитаминС-28, Магний-98	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

05.03.2022 (Н.школа 7-11 лет
(зим-весен), 1пп)

Меню ОБЗ

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 (1-й вариант)	Калорийность-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-62, Магний-14	=
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-1	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-456, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-64, ВитаминА-99, ВитаминС-11, Магний-52	=
<u>Обед</u>			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	Щи из свежей капусты	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-15, Магний-14	=
90	Котлеты из говядины	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13, Магний-23	=
150	Рис с овощами	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27, ВитаминС-1	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-777, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-101, ВитаминС-22, Магний-78	=
Итого за день		Калорийность-1 232, Белки-40, Жиры-45, Углеводы-165, ВитаминА-99, ВитаминС-33, Магний-130	116-52

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Мадзгвришвили

05.03.2022 (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	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	Щи из свежей капусты	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-15, Магний-14	=
90	Котлеты из говядины	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13, Магний-23	=
150	Рис с овощами	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27, ВитаминС-1	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-777, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-101, ВитаминС-22, Магний-78	78-52
Итого за день		Калорийность-1 232, Белки-40, Жиры-45, Углеводы-165, ВитаминА-99, ВитаминС-33, Магний-130	

ИП

Протасов Р.О.

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.