

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СП МАОУ "Соколовская средняя школа"


О.Г. Маджаршвили

23.09.2024 (Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний), 1пп)

## Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-174, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-20, Магний-4	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-88, Углеводы-9, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
150	Фрукты свежие(яблоки)	Калорийность-81, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-612, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-85, ВитаминА-59, ВитаминС-16, Магний-42	<b>96-26</b>
<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	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-837, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-97, ВитаминА-34, ВитаминС-16, Магний-67	<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 349, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-182, ВитаминА-93, ВитаминС-32, Магний-109	

ИП

  
Протасова А. А.

Кладовщик \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Саминская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

23.09.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 1пп)

## Меню ОБЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
45	<b>Бутерброды с джемом или повидлом</b>	Калорийность-174, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-20, Магний-4	=
200	<b>Каша "Дружба"</b>	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-88, Углеводы-9, Магний-4	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
150	<b>Плоды свежие(яблоки)</b>	Калорийность-81, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-612, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-85, ВитаминА-59, ВитаминС-16, Магний-42	
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
120	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-737, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-97, ВитаминА-34, ВитаминС-16, Магний-67	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 349, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-182, ВитаминА-93, ВитаминС-32, Магний-109	<b>136-85</b>

ИП

Протасова А. А.

Заведующая  
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СП МАОУ "Савинская средняя школа"

О.А. Мозговских

23.09.2024 (С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний), 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	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминаА-41, Магний-11	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-961, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-128, ВитаминаА-41, ВитаминС-21, Магний-85	<b>107-93</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-961, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-128, ВитаминаА-41, ВитаминС-21, Магний-85	

ИП



Пробасова А. А

Кладовщик



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Сивинская средняя школа"

О.А. Модзвернишвили

23.09.2024 (С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний), 1пп)

## Меню ОБЗ с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
45	<b>Бутерброды с джемом или повидлом</b>	Калорийность-164, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-20, Магний-4	=
220	<b>Каша "Дружба"</b>	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-34	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-77, Углеводы-9, Магний-4	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-114, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
150	<b>Фрукты свежие (яблоки)</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-647, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-97, ВитаминА-63, ВитаминС-16, Магний-48	
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
130	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-961, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-128, ВитаминА-41, ВитаминС-21, Магний-85	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 508, Белки-44, Жиры-47, Углеводы-225, ВитаминА-104, ВитаминС-37, Магний-133	<b>157-18</b>

ИП

Прогасова А. А.

Заведующая  
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Саминская средняя школа"

СП МАОУ "Саминская средняя школа"

О.П. Модзгарийвили

24.09.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 1вт)

## Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
60	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
160	Омлет натуральный	Калорийность-229, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-602, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминА-308, ВитаминС-2, Магний-63	<b>96-26</b>
<b>Обед</b>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
90	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-17	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС- 3, Магний-2	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-672, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-63, ВитаминА-35, ВитаминС-27, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-76	<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 274, Белки-47, Жиры-46, Углеводы-133, ВитаминА-343, ВитаминС- 29, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-139	

ИП

Протасова А.А.

Кладовщик \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Еврейская еврейская школа"

24.09.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 1вт)

## Меню ОБЗ с 7-11 лет

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-229, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20	=
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<i>Пряники</i>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-602, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминА-308, ВитаминС-2, Магний-63	
<u>Обед</u>			
60	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</i>	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
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>Пюре картофельное</i>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС- 3, Магний-2	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-672, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-63, ВитаминА-35, ВитаминС-27, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-76	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 274, Белки-47, Жиры-46, Углеводы-133, ВитаминА-343, ВитаминС- 29, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-139	<b>136-18</b>

ИП



Протасова А. А.

Заведующая  
столовой



## Меню ОБЗ с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
200	Омлет натуральный	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-347, ВитаминС-1, Магний-25	=
200	Какао с молоком	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	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-707, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-83, ВитаминА-384, ВитаминС-4, Магний-77	
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-22	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-3, Магний-2	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-753, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-91, ВитаминА-41, ВитаминС-34, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-98	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 460, Белки-60, Жиры-59, Углеводы-174, ВитаминА-425, ВитаминС-38, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-175	<b>157-18</b>

ИП



Протасова А.А.

Заведующая столовой



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Савинская средняя школа"

СН МАОН "Савинская средняя школа"

О.Г. Модухришвили

24.09.2024 (С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний), 1вт)

## Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-22	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-3, Магний-2	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-753, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-91, ВитаминА-41, ВитаминС-34, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-98	<b>107-93</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-753, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-91, ВитаминА-41, ВитаминС-34, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-98	

ИП

Протасова А.А.

Кладовщик \_\_\_\_\_





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Светлицкая средняя школа"

СП МАОУ "Светлицкая средняя школа"

О.Л. Мобдзеришвили

25.09.2024 (Ш.школа 7-11 лет  
зимне-весенний), 1ср)

## Меню с 7-11 лет

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-209, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминаА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-70, Углеводы-10, ВитаминС- 1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-605, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-80, ВитаминаА-22, ВитаминС-2, Магний-40	<b>96-26</b>
<u>Обед</u>			
60	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-112, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-9, ВитаминаА-18, ВитаминС-3, Магний-32	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-607, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-69, ВитаминаА-42, ВитаминС-12, Магний-160	<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1101, Белки-50, Жиры-28, Углеводы-149, ВитаминаА-64, ВитаминС-14, Магний-200	



Протасова А.А.

Кладовщик \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Степановская средняя школа"

25.09.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 1ср)**Меню ОБЗ с 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	<i>Котлеты Школьные</i>	Калорийность-209, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-70, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-605, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-80, ВитаминА-22, ВитаминС-2, Магний-40	
<u>Обед</u>			
60	<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
200/10	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	<i>Шницель рыбный натуральный</i>	Калорийность-112, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-9, ВитаминА-18, ВитаминС-3, Магний-32	=
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-607, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-69, ВитаминА-42, ВитаминС-12, Магний-160	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 212, Белки-50, Жиры-28, Углеводы-149, ВитаминА-64, ВитаминС-14, Магний-200	<b>136-18</b>

ИП

Протасова А.А.

Заведующая  
столовой

УТВЕРЖАЮ

Директор МАОУ "Сиддиковская средняя школа"

О.Г. Маджаршвили

25.09.2024 (С.школа с 12 лет и  
старше(зимне-весенний), 1ср)**Меню ОВЗ с 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	<i>Котлеты Школьные</i>	Калорийность-220, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
200	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39, Магний-11	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС- 1, Магний-5	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-604, Белки-28, Жиры-12, Углеводы-92, ВитаминА-25, ВитаминС-2, Магний-45	
<b><u>Обед</u></b>			
100	<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250/10	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
100	<i>Шницель рыбный натуральный</i>	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминА-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-775, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-94, ВитаминА-49, ВитаминС-14, Магний-189	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 379, Белки-60, Жиры-34, Углеводы-186, ВитаминА-74, ВитаминС-16, Магний-234	<b>157-18</b>

ИП

Протасова А.А.

Заведующая  
столовой



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СП МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Мозговичкина

25.09.2024 (С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний), 1ср)

## Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
100	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминаА-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
180	Каши 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	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-775, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-94, ВитаминаА-49, ВитаминС-14, Магний-189	<b>107-93</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-775, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-94, ВитаминаА-49, ВитаминС-14, Магний-189	



Продолжение А.А.

Классный \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "Сабитовская средняя школа"

СП МАОУ "Саволовская средняя школа"

О.Г. Модзгаривили

26.09.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 1чт)

## Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминаА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
80	Булочка российская	Калорийность-271, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-47, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-634, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-107, ВитаминаА-56, ВитаминС-2, Магний-55	<b>96-26</b>
<u>Обед</u>			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-11, Магний-9	=
200	Суп картофелем с макаронными изделиями	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-5	=
180	Рагу из птицы	Калорийность-295, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, ВитаминС-11, Магний-40	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-669, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-67, ВитаминС-27, Магний-57	<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 303, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-174, ВитаминаА-56, ВитаминС-29, Магний-112	

ИП:  Протасова А. А.

Кладовщик \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савицкая средняя школа"

СП МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Митовришвили

26.09.2024 (С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний), 1чт)

## Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Магний-15	=
250	Суп картофелем с макаронными изделиями	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-6	=
200	Рагу из птицы	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминС-12, Магний-45	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-738, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-89, ВитаминС-37, Магний-70	<b>107-93</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-738, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-89, ВитаминС-37, Магний-70	

ИП. Прогасова А.А.

Кладовщик \_\_\_\_\_





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СП МАОУ "Соколовская средняя школа"

О.Г. Модзвришвили

27.09.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 1пт)

## Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
90	<b>Биточки из птицы припущенные</b>	Калорийность-185, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, Витамина-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Витамина-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
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	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>96-26</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминС-3, Магний-11	=
200	<b>Суп с рыбными консервами</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
90	<b>Шницель рубленый</b>	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14	=
150	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26, Магний-36	=
200	<b>Компот из яблок и ягод замороженных</b>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС- 9, Магний-4	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>			<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>			<b>Калорийность-1 259, Белки-53, Жиры-43, Углеводы-150, Витамина-86, ВитаминС-49, Магний-145</b>

ИП

Протасова А.А.

Кладовщик \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

СП МАОУ "Сokolовская средняя школа"

О.Г. Модзгвиривили

27.09.2024 (С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний), 1пт)

## 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 солеными огурцами</i>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7, ВитаминС-6, Магний-19	=
250	<i>Суп с рыбными консервами</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
100	<i>Шницель рубленый</i>	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16	=
180	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31, Магний-43	=
200	<i>Компот из яблок и ягод замороженных</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-876, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-97, ВитаминС-54, Магний-120	<b>107-93</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-876, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-97, ВитаминС-54, Магний-120	

ИП

Протасова А. А.

Кладовщик \_\_\_\_\_

