

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

А.Л.Онянова

14.09.2026 (Меню 5-11классы

1пп)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

|     |                            |                                                                                           |   |
|-----|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 60  | Бутерброд с повидлом       | Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-33, Магний-5                               | = |
| 230 | Каша "Дружба"              | Калорийность-292, Белки-10, Жиры-9,<br>Углеводы-43, ВитаминА-46, ВитаминС-2,<br>Магний-64 | = |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1,<br>Магний-22   | = |
| 40  | Хлеб пшеничный             | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                       | = |

**Итого за Завтрак** Калорийность-703, Белки-20, Жиры-16,  
Углеводы-120, ВитаминА-65, ВитаминС-3,  
Магний-99 **125-03**

### Обед

|     |                                                 |                                                                                           |   |
|-----|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 100 | Икра кабачковая<br>(промышленного производства) | Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10,<br>Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17                | = |
| 250 | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями     | Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26                  | = |
| 130 | Фрикадельки из говядины,<br>тушенные в соусе    | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10,<br>Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1,<br>Магний-19 | = |
| 180 | Рис припущенный                                 | Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7,<br>Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106                | = |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов                     | Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-<br>17, Магний-6                                   | = |
| 60  | Хлеб пшеничный                                  | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20, Магний-28                              | = |
| 40  | Хлеб ржаной                                     | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                        | = |

**Итого за Обед** Калорийность-907, Белки-33, Жиры-35,  
Углеводы-98, ВитаминА-87, ВитаминС-54,  
Магний-209 **125-03**

**Итого за день** Калорийность-1 610, Белки-53, Жиры-51,  
Углеводы-218, ВитаминА-152, ВитаминС-  
57, Магний-308

Ген.директор

Заведующая  
столовой

Инженер-  
технолог



*[Signature]*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

А.Л.Онянова

14.09.2026 (Меню 1-4 класс

1пт)

**Меню с 7-11 лет**

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

**Завтрак**

|                         |                                   |                                                                                            |               |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 35                      | <b>Бутерброд с повидлом</b>       | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-20, Магний-3                                | =             |
| 200                     | <b>Каша "Дружба"</b>              | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9,<br>Углеводы-41, ВитаминА-44, ВитаминС-1,<br>Магний-61  | =             |
| 200                     | <b>Кофейный напиток с молоком</b> | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1,<br>Магний-22    | =             |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b>             | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                         | =             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   | Калорийность-592, Белки-17, Жиры-16,<br>Углеводы-95, ВитаминА-63, ВитаминС-2,<br>Магний-92 | <b>111-51</b> |

**Обед**

|                      |                                                         |                                                                                              |               |
|----------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 60                   | <b>Икра кабачковая<br/>(промышленного производства)</b> | Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-6, ВитаминС-17, Магний-10                      | =             |
| 200                  | <b>Суп картофельный с<br/>макаронными изделиями</b>     | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21                      | =             |
| 120                  | <b>Фрикадельки из говядины,<br/>тушенные в соусе</b>    | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9,<br>Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1,<br>Магний-17     | =             |
| 150                  | <b>Рис припущенный</b>                                  | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89                    | =             |
| 200                  | <b>Компот из смеси сухофруктов</b>                      | Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-<br>17, Магний-6                                      | =             |
| 60                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                                   | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20, Магний-28                                 | =             |
| 40                   | <b>Хлеб ржаной</b>                                      | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                           | =             |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                         | Калорийность-767, Белки-30, Жиры-27,<br>Углеводы-88, ВитаминА-77, ВитаминС-41,<br>Магний-177 | <b>111-51</b> |

**Итого за день** Калорийность-1 359, Белки-47, Жиры-43,  
Углеводы-183, ВитаминА-140, ВитаминС-  
43, Магний-269

Ген.директор

Заведующая  
столовой

Инженер-  
технолог

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

А.Л.Онянова

14.09.2026 (Меню 5-11классы

1шт)

## Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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

### Завтрак

60 **Бутерброд с повидлом** Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-33, Магний-5 =

230 **Каша "Дружба"** Калорийность-292, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-43, ВитаминА-46, ВитаминС-2, Магний-64 =

200 **Кофейный напиток 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 =

**Итого за Завтрак** Калорийность-703, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-120, ВитаминА-65, ВитаминС-3, Магний-99 =

### Обед

100 **Икра кабачковая (промышленного производства)** Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17 =

250 **Суп картофельный с макаронными изделиями** Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26 =

130 **Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе** Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19 =

180 **Рис припущенный** Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106 =

200 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6 =

60 **Хлеб пшеничный** Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28 =

40 **Хлеб ржаной** Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 =

**Итого за Обед** Калорийность-907, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-98, ВитаминА-87, ВитаминС-54, Магний-209 =

**Итого за день** Калорийность-1 610, Белки-53, Жиры-51, Углеводы-218, ВитаминА-152, ВитаминС-57, Магний-308 **191-01**

Ген.директор

Заведующая  
столовой

Инженер-  
технолог



*(Handwritten signature)*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

А.Л.Онянова

14.09.2026 (Меню 1-4 класс

1шт)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

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

### Завтрак

|     |                            |                                                                                            |   |
|-----|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 40  | Бутерброд с повидлом       | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-20, Магний-3                                | = |
| 220 | Каша "Дружба"              | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9,<br>Углеводы-41, ВитаминаА-44, ВитаминС-1,<br>Магний-61 | = |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1,<br>Магний-22   | = |
| 40  | Хлеб пшеничный             | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                         | = |

**Итого за Завтрак** Калорийность-592, Белки-17, Жиры-16,  
Углеводы-95, ВитаминаА-63, ВитаминС-2,  
Магний-92 =

### Обед

|     |                                                 |                                                                                           |   |
|-----|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 60  | Икра кабачковая<br>(промышленного производства) | Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-6, ВитаминС-17, Магний-10                   | = |
| 200 | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями     | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21                   | = |
| 120 | Фрикадельки из говядины,<br>тушеные в соусе     | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9,<br>Углеводы-8, ВитаминаА-53, ВитаминС-1,<br>Магний-17 | = |
| 150 | Рис припущенный                                 | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89                | = |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов                     | Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17,<br>Магний-6                                    | = |
| 60  | Хлеб пшеничный                                  | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20, Магний-28                              | = |
| 40  | Хлеб ржаной                                     | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                        | = |

**Итого за Обед** Калорийность-767, Белки-30, Жиры-27,  
Углеводы-88, ВитаминаА-77, ВитаминС-41,  
Магний-177 =

**Итого за день** Калорийность-1 359, Белки-47, Жиры-43,  
Углеводы-183, ВитаминаА-140, ВитаминС-43,  
Магний-269

Ген.директор

Заведующая  
столовой

Инженер-  
технолог



*[Signature]*

\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

А.Л.Онянова

15.09.2026 (Меню 5-11классы

1вт)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

|                  |                            |                                                                                             |        |
|------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 100              | Котлеты "Школьные"         | Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-33, Магний-5                                 | =      |
| 180              | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-292, Белки-10, Жиры-9,<br>Углеводы-43, ВитаминА-46, ВитаминС-2,<br>Магний-64   | =      |
| 200              | Чай с сахаром              | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1,<br>Магний-22     | =      |
| 30               | Хлеб ржаной                | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                          | =      |
| 30               | Хлеб пшеничный             | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                         | =      |
| Итого за Завтрак |                            | Калорийность-703, Белки-20, Жиры-16,<br>Углеводы-120, ВитаминА-65, ВитаминС-3,<br>Магний-99 | 125-03 |

### Обед

|               |                                      |                                                                                              |        |
|---------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 100           | Салат из квашеной капусты с<br>луком | Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10,<br>Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17                   | =      |
| 250           | Суп картофельный с бобовыми          | Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26                     | =      |
| 260           | Плов из отварной птицы               | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10,<br>Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1,<br>Магний-19    | =      |
| 200           | Чай каркаде                          | Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-<br>17, Магний-6                                      | =      |
| 40            | Хлеб пшеничный                       | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20, Магний-28                                 | =      |
| 40            | Хлеб ржаной                          | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                           | =      |
| Итого за Обед |                                      | Калорийность-907, Белки-33, Жиры-35,<br>Углеводы-98, ВитаминА-87, ВитаминС-54,<br>Магний-209 | 125-03 |

Итого за день Калорийность-1 610, Белки-53, Жиры-51,  
Углеводы-218, ВитаминА-152, ВитаминС-  
57, Магний-308



Заведующая  
столовой

*Антонов*

Инженер-  
технолог

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

А.Л.Онянова

15.09.2026 (Меню 1-4 класс

1вт)

## Меню с 7-11 лет

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

### Завтрак

|                  |                            |                                                                                             |        |
|------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 90               | Котлеты "Школьные"         | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-20, Магний-3                                 | =      |
| 150              | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9,<br>Углеводы-41, ВитаминаА-44, ВитаминС-1,<br>Магний-61  | =      |
| 200              | Чай с сахаром              | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1,<br>Магний-22    | =      |
| 30               | Хлеб ржаной                | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                          | =      |
| 30               | Хлеб пшеничный             | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                          | =      |
| Итого за Завтрак |                            | Калорийность-592, Белки-17, Жиры-16,<br>Углеводы-95, ВитаминаА-63, ВитаминС-2,<br>Магний-92 | 111-51 |

### Обед

|               |                                      |                                                                                               |        |
|---------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 60            | Салат из квашеной капусты с<br>луком | Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-6, ВитаминС-17, Магний-10                       | =      |
| 200           | Суп картофельный с бобовыми          | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21                       | =      |
| 240           | Плов из отварной птицы               | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9,<br>Углеводы-8, ВитаминаА-53, ВитаминС-1,<br>Магний-17     | =      |
| 200           | Чай каркаде                          | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89                    | =      |
| 40            | Хлеб пшеничный                       | Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-<br>17, Магний-6                                       | =      |
| 40            | Хлеб ржаной                          | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20, Магний-28                                  | =      |
| Итого за Обед |                                      | Калорийность-767, Белки-30, Жиры-27,<br>Углеводы-88, ВитаминаА-77, ВитаминС-41,<br>Магний-177 | 111-51 |

Итого за день Калорийность-1 359, Белки-47, Жиры-43,  
Углеводы-183, ВитаминаА-140, ВитаминС-  
43, Магний-269

Ген. директор

Заведующая  
столовой

Инженер-  
технолог



*Handwritten signature*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

А.Л.Онянова

15.09.2026 (Меню 5-11 классы  
1вт)

## Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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

### Завтрак

|     |                            |                                                                                           |   |
|-----|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 100 | Котлеты "Школьные"         | Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-33, Магний-5                               | = |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-292, Белки-10, Жиры-9,<br>Углеводы-43, ВитаминА-46, ВитаминС-2,<br>Магний-64 | = |
| 200 | Чай с сахаром              | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1,<br>Магний-22   | = |
| 30  | Хлеб ржаной                | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                        | = |
| 30  | Хлеб пшеничный             | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                       | = |

**Итого за Завтрак** Калорийность-703, Белки-20, Жиры-16,  
Углеводы-120, ВитаминА-65, ВитаминС-3,  
Магний-99 =

### Обед

|     |                                      |                                                                                           |   |
|-----|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 100 | Салат из квашеной капусты с<br>луком | Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10,<br>Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17                | = |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми          | Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26                  | = |
| 260 | Плов из отварной птицы               | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10,<br>Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1,<br>Магний-19 | = |
| 200 | Чай каркаде                          | Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7,<br>Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106                | = |
| 40  | Хлеб пшеничный                       | Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-<br>17, Магний-6                                   | = |
| 40  | Хлеб ржаной                          | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20, Магний-28                              | = |

**Итого за Обед** Калорийность-907, Белки-33, Жиры-35,  
Углеводы-98, ВитаминА-87, ВитаминС-54,  
Магний-209 =

**Итого за день** Калорийность-1 610, Белки-53, Жиры-51,  
Углеводы-218, ВитаминА-152, ВитаминС-  
57, Магний-308 **191-01**

Ген.директор

Заведующая  
столовой

Инженер-  
технолог

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

А.Л.Онянова

15.09.2026 (Меню 1-4 класс

1вт)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

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

### Завтрак

|                  |                            |                                                                                             |   |
|------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 90               | Котлеты "Школьные"         | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-20, Магний-3                                 | = |
| 150              | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9,<br>Углеводы-41, ВитаминаА-44, ВитаминС-1,<br>Магний-61  | = |
| 200              | Чай с сахаром              | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1,<br>Магний-22    | = |
| 30               | Хлеб ржаной                | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                          | = |
| 30               | Хлеб пшеничный             | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                          | = |
| Итого за Завтрак |                            | Калорийность-592, Белки-17, Жиры-16,<br>Углеводы-95, ВитаминаА-63, ВитаминС-2,<br>Магний-92 | = |

### Обед

|               |                                      |                                                                                               |   |
|---------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 60            | Салат из квашеной капусты с<br>луком | Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-6, ВитаминС-17, Магний-10                       | = |
| 200           | Суп картофельный с бобовыми          | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21                       | = |
| 240           | Плов из отварной птицы               | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9,<br>Углеводы-8, ВитаминаА-53, ВитаминС-1,<br>Магний-17     | = |
| 200           | Чай каркаде                          | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89                    | = |
| 40            | Хлеб пшеничный                       | Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-<br>17, Магний-6                                       | = |
| 40            | Хлеб ржаной                          | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20, Магний-28                                  | = |
| Итого за Обед |                                      | Калорийность-767, Белки-30, Жиры-27,<br>Углеводы-88, ВитаминаА-77, ВитаминС-41,<br>Магний-177 | = |

Итого за день Калорийность-1 359, Белки-47, Жиры-43, Углеводы-183, ВитаминаА-140, ВитаминС-43, Магний-269 **165-48**

Ген.директор

Заведующая  
столовой

Инженер-  
технолог



*[Handwritten signature]*

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

А.Л.Онянова

16.09.2026 (Меню 5-11 классы  
1сп)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

|                         |                                                              |                                                                                              |               |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 100                     | <b>Овощи консервированные<br/>отварные (зеленый горошек)</b> | Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-3                                              | =             |
| 180                     | <b>Омлет натуральный</b>                                     | Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16,<br>Углеводы-3                                           | =             |
| 200                     | <b>Чай с лимоном</b>                                         | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14                                             | =             |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                        | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                           | =             |
| 40                      | <b>Печенье</b>                                               | Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-30                                            | =             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                              | Калорийность-555, Белки-17, Жиры-17,<br>Углеводы-84, ВитаминА-104, ВитаминС-12,<br>Магний-72 | <b>125-03</b> |

### Обед

|                      |                                                     |                                                                                               |               |
|----------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 100                  | <b>Кукуруза отварная</b>                            | Калорийность-8, Углеводы-1                                                                    | =             |
| 250/10               | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем со сметаной</b> | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-9                                               | =             |
| 100                  | <b>Котлеты «Пермские»</b>                           | Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2,<br>Углеводы-9                                             | =             |
| 180                  | <b>Капуста тушеная</b>                              | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6,<br>Углеводы-9                                              | =             |
| 200                  | <b>Сок фруктовый</b>                                | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20,<br>Магний-14                                           | =             |
| 60                   | <b>Хлеб ржаной</b>                                  | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                           | =             |
| 60                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                               | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                            | =             |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                     | Калорийность-944, Белки-32, Жиры-36,<br>Углеводы-122, ВитаминА-41, ВитаминС-18,<br>Магний-106 | <b>125-03</b> |

**Итого за день** Калорийность-1 500, Белки-49, Жиры-53,  
Углеводы-206, ВитаминА-145, ВитаминС-  
30, Магний-178

Ген.директор

Протасова А.А.

Заведующая  
столовой

Инженер-  
технолог



УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

А.Л.Онянова

16.09.2026 (Меню 1-4 класс  
1ср)

## Меню с 7-11 лет

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

### Завтрак

|                  |                                                      |                                                                                                |        |
|------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 60               | Овощи консервированные<br>отварные (зеленый горошек) | Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-3                                                | =      |
| 160              | Омлет натуральный                                    | Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16,<br>Углеводы-3                                             | =      |
| 200              | Чай с лимоном                                        | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14                                               | =      |
| 40               | Хлеб пшеничный                                       | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                             | =      |
| 40               | Печенье                                              | Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-30                                              | =      |
| Итого за Завтрак |                                                      | Калорийность-504, Белки-14, Жиры-15,<br>Углеводы-80, Витамина А-87, Витамин С-12,<br>Магний-66 | 111-51 |

### Обед

|               |                                             |                                                                                                 |        |
|---------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 60            | Кукуруза отварная                           | Калорийность-8, Углеводы-1                                                                      | =      |
| 200/10        | Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-9                                                 | =      |
| 90            | Котлеты «Пермские»                          | Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2,<br>Углеводы-9                                               | =      |
| 150           | Капуста тушеная                             | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6,<br>Углеводы-9                                                | =      |
| 200           | Сок фруктовый                               | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20,<br>Магний-14                                             | =      |
| 60            | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                             | =      |
| 60            | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                              | =      |
| Итого за Обед |                                             | Калорийность-795, Белки-28, Жиры-29,<br>Углеводы-105, Витамина А-34, Витамин С-13,<br>Магний-90 | 111-51 |

Итого за день Калорийность-1 298, Белки-42, Жиры-44,  
Углеводы-185, Витамина А-121, Витамин С-  
25, Магний-156

Ген.директор



Заведующая  
столовой

*Handwritten signature*

Инженер-  
технолог

\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

А.Л.Онянова

16.09.2026 (Меню 5-11классы

1ср)

## Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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

### Завтрак

|                  |                                                      |                                                                                               |   |
|------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 100              | Овощи консервированные<br>отварные (зеленый горошек) | Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-3                                               | = |
| 180              | Омлет натуральный                                    | Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16,<br>Углеводы-3                                            | = |
| 200              | Чай с лимоном                                        | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14                                              | = |
| 40               | Хлеб пшеничный                                       | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                            | = |
| 40               | Печенье                                              | Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-30                                             | = |
| Итого за Завтрак |                                                      | Калорийность-555, Белки-17, Жиры-17,<br>Углеводы-84, ВитаминаА-104, ВитаминС-12,<br>Магний-72 | = |

### Обед

|               |                                             |                                                                                                |   |
|---------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 100           | Кукуруза отварная                           | Калорийность-8, Углеводы-1                                                                     | = |
| 250/10        | Борщ с капустой и картофелем<br>со сметаной | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-9                                                | = |
| 100           | Котлеты «Пермские»                          | Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2,<br>Углеводы-9                                              | = |
| 180           | Капуста тушеная                             | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6,<br>Углеводы-9                                               | = |
| 200           | Сок фруктовый                               | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20,<br>Магний-14                                            | = |
| 60            | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                            | = |
| 60            | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                             | = |
| Итого за Обед |                                             | Калорийность-944, Белки-32, Жиры-36,<br>Углеводы-122, ВитаминаА-41, ВитаминС-18,<br>Магний-106 | = |

Итого за день Калорийность-1 500, Белки-49, Жиры-53,  
Углеводы-206, ВитаминаА-145, ВитаминС-  
30, Магний-178

191-01

Ген.директор



Заведующая  
столовой

*Антонина*

Инженер-  
технолог

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

А.Л.Онянова

16.09.2026 (Меню 1-4 класс

1ср)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

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

### Завтрак

|                  |                                                      |                                                                                              |   |
|------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 60               | Овощи консервированные<br>отварные (зеленый горошек) | Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-3                                              | = |
| 160              | Омлет натуральный                                    | Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16,<br>Углеводы-3                                           | = |
| 200              | Чай с лимоном                                        | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14                                             | = |
| 40               | Хлеб пшеничный                                       | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                           | = |
| 40               | Печенье                                              | Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-30                                            | = |
| Итого за Завтрак |                                                      | Калорийность-504, Белки-14, Жиры-15,<br>Углеводы-80, ВитаминаА-87, ВитаминС-12,<br>Магний-66 | = |

### Обед

|               |                                             |                                                                                               |   |
|---------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 60            | Кукуруза отварная                           | Калорийность-8, Углеводы-1                                                                    | = |
| 200/10        | Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-9                                               | = |
| 90            | Котлеты «Пермские»                          | Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2,<br>Углеводы-9                                             | = |
| 150           | Капуста тушеная                             | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6,<br>Углеводы-9                                              | = |
| 200           | Сок фруктовый                               | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20,<br>Магний-14                                           | = |
| 60            | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                           | = |
| 60            | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                            | = |
| Итого за Обед |                                             | Калорийность-795, Белки-28, Жиры-29,<br>Углеводы-105, ВитаминаА-34, ВитаминС-13,<br>Магний-90 | = |

Итого за день Калорийность-1 298, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-185, ВитаминаА-121, ВитаминС-25, Магний-156 **165-48**

Ген.директор

Заведующая  
столовой

Инженер-  
технолог



*Handwritten signature*

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

А.Л.Онянова

17.09.2026 (Меню 5-11классы  
1чт)

## Меню с 12 лет и старше

| Выход (г)               | Наименование блюда               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                  |                                                                                                  |                            |
| 150                     | Фрукты свежие (яблоки)           | Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-33, Магний-5                                      |                            |
| 20                      | Сыр сычужный твердый<br>порциями | Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-33, Магний-5                                      | =                          |
| 230                     | Каша пшенная молочная<br>жидкая  | Калорийность-292, Белки-10, Жиры-9,<br>Углеводы-43, ВитаминА-46, ВитаминС-2,<br>Магний-64        | =                          |
| 200                     | Какао с молоком                  | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1,<br>Магний-22          | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                   | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                              | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                  | Калорийность-703, Белки-20, Жиры-16,<br>Углеводы-120, ВитаминА-65, ВитаминС-3,<br>Магний-99      | <b>125-03</b>              |
| <b>Обед</b>             |                                  |                                                                                                  |                            |
| 100                     | Салат из свеклы отварной         | Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10,<br>Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17                       | =                          |
| 250                     | Рассольник ленинградский         | Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26                         | =                          |
| 10                      | Сметана                          | Калорийность-16, Жиры-2, Магний-1                                                                | =                          |
| 100                     | Тефтели из печени с рисом        | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10,<br>Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1,<br>Магний-19        | =                          |
| 180                     | Пюре картофельное                | Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7,<br>Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106                       | =                          |
| 200                     | Компот из яблок с лимоном        | Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17,<br>Магний-6                                           | =                          |
| 40                      | Хлеб ржаной                      | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20, Магний-28                                     | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                   | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                               | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                  | Калорийность-907, Белки-33, Жиры-35,<br>Углеводы-98, ВитаминА-87, ВитаминС-54,<br>Магний-209     | <b>125-03</b>              |
| <b>Итого за день</b>    |                                  | Калорийность-1 610, Белки-53, Жиры-51,<br>Углеводы-218, ВитаминА-152, ВитаминС-57,<br>Магний-308 |                            |

Ген.директор

Заведующая  
столовой

Инженер-  
технолог

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

А.Л.Онянова

17.09.2026 (Меню 1-4 класс  
1чт)

## Меню с 7-11 лет

| Выход (г)               | Наименование блюда               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                    | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                  |                                                                                                   |                            |
| 120                     | Фрукты свежие (яблоки)           | Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-33, Магний-5                                       |                            |
| 20                      | Сыр сычужный твердый<br>порциями | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-20, Магний-3                                       | =                          |
| 200                     | Каша пшениная молочная<br>жидкая | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9,<br>Углеводы-41, ВитаминА-44, ВитаминС-1,<br>Магний-61         | =                          |
| 200                     | Какао с молоком                  | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1,<br>Магний-22           | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                   | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                                | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                  | Калорийность-592, Белки-17, Жиры-16,<br>Углеводы-95, ВитаминА-63, ВитаминС-2,<br>Магний-92        | <b>111-51</b>              |
| <b>Обед</b>             |                                  |                                                                                                   |                            |
| 60                      | Салат из квашеной капусты        | Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-6, ВитаминС-17, Магний-10                           | =                          |
| 200                     | Рассольник ленинградский         | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21                           | =                          |
| 5                       | Сметана                          | Калорийность-8, Жиры-1                                                                            | =                          |
| 90                      | Тефтели из печени с рисом        | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9,<br>Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1,<br>Магний-17          | =                          |
| 150                     | Пюре картофельное                | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89                         | =                          |
| 200                     | Компот из яблок с лимоном        | Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-<br>17, Магний-6                                           | =                          |
| 60                      | Хлеб ржаной                      | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20, Магний-28                                      | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                   | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                                | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                  | Калорийность-767, Белки-30, Жиры-27,<br>Углеводы-88, ВитаминА-77, ВитаминС-41,<br>Магний-177      | <b>111-51</b>              |
| <b>Итого за день</b>    |                                  | Калорийность-1 359, Белки-47, Жиры-43,<br>Углеводы-183, ВитаминА-140, ВитаминС-<br>43, Магний-269 |                            |

Ген.директор

Заведующая  
столовой

Инженер-  
технолог

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

А.Л.Онянова

17.09.2026 (Меню 5-11классы

1чт)

## Меню с12 лет и старше ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                     | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                  |                                                                                                    |                            |
| 150                     | Фрукты свежие (яблоки)           | Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-33, Магний-5                                        |                            |
| 20                      | Сыр сычужный твердый<br>порциями | Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-33, Магний-5                                        | =                          |
| 230                     | Каша пшенная молочная<br>жидкая  | Калорийность-292, Белки-10, Жиры-9,<br>Углеводы-43, ВитаминаА-46, ВитаминС-2,<br>Магний-64         | =                          |
| 200                     | Какао с молоком                  | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1,<br>Магний-22           | =                          |
| 60                      | Хлеб пшеничный                   | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                                | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                  | Калорийность-703, Белки-20, Жиры-16,<br>Углеводы-120, ВитаминаА-65, ВитаминС-3,<br>Магний-99       | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                  |                                                                                                    |                            |
| 100                     | Салат из свеклы отварной         | Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10,<br>Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17                         | =                          |
| 250                     | Рассольник ленинградский         | Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26                           | =                          |
| 10                      | Сметана                          | Калорийность-16, Жиры-2, Магний-1                                                                  | =                          |
| 100                     | Тефтели из печени с рисом        | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10,<br>Углеводы-9, ВитаминаА-58, ВитаминС-1,<br>Магний-19         | =                          |
| 180                     | Пюре картофельное                | Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7,<br>Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106                        | =                          |
| 200                     | Компот из яблок с лимоном        | Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-<br>17, Магний-6                                            | =                          |
| 40                      | Хлеб ржаной                      | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20, Магний-28                                       | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                   | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                                 | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                  | Калорийность-907, Белки-33, Жиры-35,<br>Углеводы-98, ВитаминаА-87, ВитаминС-54,<br>Магний-209      | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                  | Калорийность-1 610, Белки-53, Жиры-51,<br>Углеводы-218, ВитаминаА-152, ВитаминС-<br>57, Магний-308 | <b>191-01</b>              |

Ген.директор

Заведующая  
столовой

Инженер-  
технолог

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

А.Л.Онянова

17.09.2026 (Меню 1-4 класс  
1чт)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                     | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                          |                                                                                                    |                               |
| 120                     | <b>Фрукты свежие (яблоки)</b>            | Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-33, Магний-5                                        |                               |
| 20                      | <b>Сыр сычужный твердый<br/>порциями</b> | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-20, Магний-3                                        | =                             |
| 200                     | <b>Каша пшенная молочная<br/>жидкая</b>  | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9,<br>Углеводы-41, ВитаминаА-44, ВитаминС-1,<br>Магний-61         | =                             |
| 200                     | <b>Какао с молоком</b>                   | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1,<br>Магний-22           | =                             |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                    | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                                 | =                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | Калорийность-592, Белки-17, Жиры-16,<br>Углеводы-95, ВитаминаА-63, ВитаминС-2,<br>Магний-92        | =                             |
| <b>Обед</b>             |                                          |                                                                                                    |                               |
| 60                      | <b>Салат из свеклы отварной</b>          | Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-6, ВитаминС-17, Магний-10                            | =                             |
| 200                     | <b>Рассольник ленинградский</b>          | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21                            | =                             |
| 5                       | <b>Сметана</b>                           | Калорийность-8, Жиры-1                                                                             | =                             |
| 90                      | <b>Тефтели из печени с рисом</b>         | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9,<br>Углеводы-8, ВитаминаА-53, ВитаминС-1,<br>Магний-17          | =                             |
| 150                     | <b>Пюре картофельное</b>                 | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89                         | =                             |
| 200                     | <b>Компот из яблок с лимоном</b>         | Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-<br>17, Магний-6                                            | =                             |
| 40                      | <b>Хлеб ржаной</b>                       | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20, Магний-28                                       | =                             |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                    | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                                 | =                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | Калорийность-767, Белки-30, Жиры-27,<br>Углеводы-88, ВитаминаА-77, ВитаминС-41,<br>Магний-177      | =                             |
| <b>Итого за день</b>    |                                          | Калорийность-1 359, Белки-47, Жиры-43,<br>Углеводы-183, ВитаминаА-140, ВитаминС-<br>43, Магний-269 | <b>165-48</b>                 |

Ген.директор

Заведующая  
столовой

Инженер-  
технолог