

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
 Е.В. Эйхгорн

12.02.2024 (С.школа с 12 лет и старше
 (зимне-весенний), 1пп)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминаА-23, Магний-4	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминаА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-530, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-95, ВитаминаА-62, ВитаминС-16, Магний-59	117-00
<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 с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-941, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-129, ВитаминаА-30, ВитаминС-26, Магний-126	127-00
<u>Полдник</u>			
100	Вафли	Калорийность-350, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-77, Магний-10	=
250	Кисель из ягод свежих	Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС-1, Магний-2	=
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-105, ВитаминС-1, Магний-12	75-00
Итого за день		Калорийность-1 934, Белки-45, Жиры-47, Углеводы-329, ВитаминаА-92, ВитаминС-43, Магний-197	



Заведующая
столовой

Зютова Т.С.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
 Е.В. Эйхгорн

13.02.2024 (С.школа с 12 лет и старше
 (зимне-весенний), 1вт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	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	=
Итого за Завтрак		Калорийность-707, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-83, Витамина-384, ВитаминС-4, Магний-77	117-00
Обед			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-21	=
110	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-162, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7, Витамина-347, ВитаминС-3, Натрий-127, Магний-61	=
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	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-761, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-96, Витамина-383, ВитаминС-27, Натрий-127, Магний-167	127-00
Полдник			
100	Ватрушка с повидлом	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-58, Витамина-14, Магний-11	=
250	Напиток из шиповника	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-100, Магний-4	=
Итого за Полдник		Калорийность-374, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-81, Витамина-14, ВитаминС-100, Магний-15	75-00
Итого за день		Калорийность-1 842, Белки-67, Жиры-59, Углеводы-260, Витамина-781, ВитаминС-131, Натрий-127, Магний-259	



Заведующая
столовой Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог Халнузлина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
 Е.В. Эйхгорн

14.02.2024 (С.школа с 12 лет и старше
 (зимне-весенний), 1ср)



Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" 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	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, Витамина А-25, Витамин С-1, Магний-21	=
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39, Магний-11	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, Витамин С-1, Магний-5	=
Итого за Завтрак		Калорийность-584, Белки-28, Жиры-12, Углеводы-92, Витамина А-25, Витамин С-2, Магний-45	107-93
<u>Обед</u>			
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, Витамин С-3, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Витамин С-10, Магний-27	=
100	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Витамина А-58, Витамин С-1, Магний-19	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Витамина А-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, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-796, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-94, Витамина А-87, Витамин С-14, Магний-214	107-93
Итого за день		Калорийность-1 380, Белки-61, Жиры-37, Углеводы-186, Витамина А-112, Витамин С-16, Магний-259	



Ген. директор М.А. Паева М.А. Паева

Заведующая Зюева Т.С. Зюева Т.С.
 столовой

Инженер-технол Халиуллина С.П. Халиуллина С.П.
 ог

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

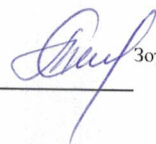
15.02.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 1чт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
220	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-30	=
100	Булочка российская	Калорийность-280, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминА-42, Магний-10	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
Итого за Завтрак			117-00
<u>Обед</u>			
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-14	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
210	Рагу из птицы	Калорийность-298, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-19, ВитаминС-12, Магний-47	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед			127-00
<u>Полдник</u>			
100	Печенье	Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74, Магний-20	=
250	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-11, Магний-5	=
Итого за Полдник			75-00
Итого за день			Калорийность-1 874, Белки-56, Жиры-54, Углеводы-293, ВитаминА-102, ВитаминС-51, Магний-207

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая
столовой



Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог



Халиуллина С.П.



УТВЕРЖАЮ
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
 Е.В. Эйхгорн

16.02.2024 (С.школа с 12 лет и старше
 (зимне-весенний), 1шт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Витамина-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
Итого за Завтрак		Калорийность-642, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-95, Витамина-97, ВитаминС-6, Магний-61	117-00
<u>Обед</u>			
100	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250	Суп с рыбными консервами	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
100	Шницель рубленый	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31, Магний-43	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-812, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-91, ВитаминС-49, Магний-131	127-00
<u>Полдник</u>			
100	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Магний-10	=
250	Чай с лимоном	Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-1, Магний-6	=
Итого за Полдник		Калорийность-380, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-69, ВитаминС-1, Магний-16	75-00
Итого за день		Калорийность-1 834, Белки-72, Жиры-58, Углеводы-255, Витамина-97, ВитаминС-56, Магний-208	



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая столовой Зотева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Эйхгорн

17.02.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 1сб)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" 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>			
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-728, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминаА-29, ВитаминС-1, Магний-124	107-93
Итого за день		Калорийность-728, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминаА-29, ВитаминС-1, Магний-124	



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая
столовой Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн


19.02.2024 (С.школа с 12 лет и старше
 (зимне-весенний), 2пн)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
Итого за Завтрак			117-00
<u>Обед</u>			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Рис с овощами	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед			127-00
<u>Полдник</u>			
100	Печенье	Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74, Магний-20	=
250	Кисель из ягод свежих	Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС-1, Магний-2	=
Итого за Полдник			75-00
Итого за день			Калорийность-2 017, Белки-54, Жиры-63, Углеводы-309, ВитаминА-37, ВитаминС-42, Магний-227

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая
столовой  Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог 

Халиуллина С.П.





УТВЕРЖДАЮ
Директор MAOU "Култаевская средняя школа"
Т. В. Эйхгорн

20.02.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2вт)

Меню MAOU "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-32, Магний-118	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-680, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-60, ВитаминА-116, ВитаминС-2, Магний-153	117-00
<u>Обед</u>			
100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминС-9, Магний-32	=
100	Биточки рыбные	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-926, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-146, ВитаминА-36, ВитаминС-15, Магний-185	127-00
<u>Полдник</u>			
100	Шанежка с картофелем	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Магний-30	=
250	Сок фруктовый	Калорийность-134, Белки-2, Углеводы-32, ВитаминС-6, Магний-13	=
Итого за Полдник		Калорийность-491, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-87, ВитаминА-1, ВитаминС-13, Магний-43	75-00
Итого за день		Калорийность-2 097, Белки-78, Жиры-59, Углеводы-293, ВитаминА-153, ВитаминС-30, Магний-381	

Ген.директор М.А.Пасва



Заведующая
столовой  Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог  Халиуллина С.П.



Г. ВЕРХНЯЯ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Эйхгорн

21.02.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2ср)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
220	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36, ВитаминаА-47, ВитаминС-2, Магний-35	=
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	=
100	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Магний-10	=
Итого за Завтрак			117-00
<u>Обед</u>			
100	Салат из капусты белокачанной	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-20, Магний-17	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед			127-00
<u>Полдник</u>			
100	Пряники	Калорийность-366, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-75, Магний-9	=
250	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12, Магний-5	=
Итого за Полдник			75-00
Итого за день			Калорийность-2 097, Белки-65, Жиры-54, Углеводы-341, ВитаминаА-124, ВитаминС-112, Магний-198



Заведующая столовой Зотева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Эйхгорн

22.02.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2чт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Запеканка из творога	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-51	=
40	Молоко сгущенное	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
Итого за Завтрак			117-00
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-6, Магний-21	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100	Шницель рубленый	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-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, Магний-28	=
Итого за Обед			127-00
<u>Полдник</u>			
100	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
250	Кисель из ягод свежих	Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС-1, Магний-2	=
Итого за Полдник			75-00
Итого за день			Калорийность-2 288, Белки-97, Жиры-57, Углеводы-328, ВитаминА-115, ВитаминС-17, Магний-302

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая
столовой  Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог  Халиуллина С.П.

