

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

17.11.2025 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 1пн)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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

Завтрак

45	Бутерброд с сыром	Калорийность-147, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-61, Магний-14	=
220	Каша "Дружба"	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-34	=
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-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-555, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-84, ВитаминА-104, ВитаминС-12, Магний-72	=

Обед

100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп крестьянский с крупой	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-20	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-944, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-122, ВитаминА-41, ВитаминС-18, Магний-106	=

Итого за день Калорийность-1 500, Белки-49, Жиры-53,
Углеводы-206, ВитаминА-145, ВитаминС-30,
Магний-178 **180-54**

Ген. директор



М.А. Иванова

Заведующая
столовой

[Signature]

Зютева Т.С.

Инженер
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эхзгорн



18.11.2025 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 1вт)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
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-622, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-66, ВитаминА-57, ВитаминС-2, Магний-152	=
Обед			
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-23	=
250	Плов из отварной птицы	Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-33, ВитаминА-98, ВитаминС-1, Магний-45	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-894, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-96, ВитаминА-101, ВитаминС-25, Магний-112	=
Итого за день		Калорийность-1 516, Белки-62, Жиры-60, Углеводы-162, ВитаминА-158, ВитаминС-27, Магний-264	180-54

Ген.директор



Д.М.А.Павлов

Заведующая
столовой

С.С.С.

Зютева Т.С.

Инженер-
технолог

Х.

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Кушатовская средняя школа
"Интеграция"



19.11.2025 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 1ср)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-674, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-73, ВитаминА-384, ВитаминС-4, Магний-70	=
Обед			
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
100/30	Биточки рыбные в молочном соусе	Калорийность-148, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-12, Магний-27	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед		Калорийность-746, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-111, ВитаминА-51, ВитаминС-23, Магний-144	=
Итого за день		Калорийность-1 760, Белки-71, Жиры-59, Углеводы-240, ВитаминА-488, ВитаминС-27, Магний-239	180-54

Ген.директор



М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"



20.11.2025 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 1чт)

Меню с 12лет и старше ОВЗ

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

Завтрак

60 **Бутерброды с повидлом**

Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4,
Углеводы-33, Магний-5

=

230 **Каша пшенная вязкая**

Калорийность-292, Белки-10, Жиры-9,
Углеводы-43, Витамина-46, ВитаминС-2,
Магний-64

=

60 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,
Магний-8

=

200 **Какао с молоком**

Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1,
Магний-22

=

Итого за Завтрак

Калорийность-703, Белки-20, Жиры-16,
Углеводы-120, Витамина-65, ВитаминС-3,
Магний-99

=

Обед

100 **Салат из белокочанной капусты
с морковью**

Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10,
Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17

=

250/10 **Рассольник ленинградский со
сметаной**

Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7,
Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27

=

100 **Котлеты из птицы
припущенные**

Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10,
Углеводы-9, Витамина-58, ВитаминС-1,
Магний-19

=

180 **Каша гречневая рассыпчатая**

Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7,
Углеводы-12, Витамина-29, Магний-106

=

200 **Компот из ягод замороженных**

Калорийность-44, Углеводы-11,
ВитаминС-17, Магний-6

=

60 **Хлеб ржаной**

Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-20, Магний-28

=

40 **Хлеб пшеничный**

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

180-54



Ген. директор Дир. М.А. Павлов

Заведующая
столовой

Зюева Т.С.

Зюева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Кушатовская средняя школа "Интеграция"



24.11.2025 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 2пн)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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

Завтрак

45 **Бутерброд с сыром**

Калорийность-147, Белки-7, Жиры-9,
Углеводы-10, ВитаминаА-61, Магний-14

=

220 **Каша рисовая вязкая**

Калорийность-260, Белки-7, Жиры-8,
Углеводы-41, ВитаминаА-45, ВитаминС-2,
Магний-41

=

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-66, Белки-1, Жиры-1,
Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14

=

Итого за Завтрак

Калорийность-604, Белки-18, Жиры-18,
Углеводы-95, ВитаминаА-106,
ВитаминС-13, Магний-79

=

Обед

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

=

100 **Биточки из говядины**

Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14,
Углеводы-16, ВитаминА-5, Магний-25

=

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 ржаной**

Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,
Магний-19

=

40 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,
Магний-6

=

Итого за Обед

Калорийность-930, Белки-35, Жиры-37,
Углеводы-97, ВитаминаА-34,
ВитаминС-25, Магний-208

=

Итого за день

Калорийность-1 534, Белки-53, Жиры-55,
Углеводы-192, ВитаминаА-140,
ВитаминС-38, Магний-287

180-54



Ген. директор М.А. Паска

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

25.11.2025 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 2вт)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-694, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-90, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-53	=
Обед			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
250	Плов из отварной птицы	Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-33, ВитаминА-98, ВитаминС-1, Магний-45	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед		Калорийность-983, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-114, ВитаминА-98, ВитаминС-18, Магний-124	=
Итого за день		Калорийность-1 677, Белки-66, Жиры-66, Углеводы-204, ВитаминА-158, ВитаминС-20, Магний-177	180-54

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Култаевская средняя школа "Интеграция"»

Е.В. Эйхгорн

26.11.2025 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 2ср)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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

Завтрак

60	Бутерброды с повидлом	Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-33, Магний-5	=
230	Каша пшенная вязкая	Калорийность-344, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-43, ВитаминС-2, Магний-64	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-717, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-120, ВитаминА-3, ВитаминС-2, Магний-77	=

Обед

100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
100	Кнели рыбные припущенные	Калорийность-89, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-5, Магний-24	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед		Калорийность-945, Белки-39, Жиры-18, Углеводы-158, ВитаминА-36, ВитаминС-30, Магний-184	=

Итого за день Калорийность-1 662, Белки-56, Жиры-37,
Углеводы-278, ВитаминА-39, ВитаминС-32,
Магний-261 **180-54**



Заведующая
столовой

[Signature]

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

[Signature]

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Куликовская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



27.11.2025 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 2чт)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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

Завтрак

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 лимоном

Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1,
Магний-5

=

60 Хлеб пшеничный

Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,
Магний-8

=

50 Пряники

Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2,
Углеводы-38, Магний-5

=

Итого за Завтрак Калорийность-909, Белки-53, Жиры-17,
Углеводы-134, ВитаминА-86, ВитаминС-2,
Магний-83

=

Обед

100 Салат из моркови

Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6,
Углеводы-11, ВитаминС-3, Магний-34

=

250 Суп картофельный с
бобовыми

Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4,
Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26

=

130 Тефтели из печени с рисом

Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8,
Углеводы-19, ВитаминА-4 833,
ВитаминС-13, Магний-33

=

180 Макароны отварные с
овощами

Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4,
Углеводы-31, ВитаминА-30, ВитаминС-4,
Магний-22

=

200 Сок фруктовый

Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,
ВитаминС-5, Магний-10

=

60 Хлеб пшеничный

Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,
Магний-8

=

60 Хлеб ржаной

Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-20, Магний-28

=

Итого за Обед Калорийность-971, Белки-36, Жиры-23,
Углеводы-151, ВитаминА-4 863,
ВитаминС-34, Магний-161

=

Итого за день Калорийность-1 879, Белки-89, Жиры-40,
Углеводы-285, ВитаминА-4 949,
ВитаминС-36, Магний-244

180-54



Ген. директор

М.А. Наева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Кушатовская средняя школа "Интеграция"



28.11.2025 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 2шт)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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

Завтрак

50 Яйца вареные

Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6,
Магний-6

=

220 Каша гречневая вязкая

Калорийность-186, Белки-7, Жиры-8,
Углеводы-23, Витамина А-41, Витамин С-1,
Магний-77

=

200 Какао с молоком

Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-14, Витамина А-19, Витамин С-1,
Магний-22

=

40 Хлеб пшеничный

Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,
Магний-6

=

40 Печенье

Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4,
Углеводы-30, Магний-8

=

Итого за Завтрак

Калорийность-619, Белки-22, Жиры-21,
Углеводы-87, Витамина А-60, Витамин С-2,
Магний-119

=

Обед

100 Овощи консервированные
порциями (огурцы)

Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2,
Витамин С-3, Магний-14

=

250 Борщ с капустой и картофелем

Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5,
Углеводы-11, Витамин С-10, Магний-26

=

10 Сметана

Калорийность-16, Жиры-2, Магний-1

=

100 Котлеты из птицы
припущенные

Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10,
Углеводы-9, Витамина А-58, Витамин С-1,
Магний-19

=

180 Рис отварной

Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7,
Углеводы-47, Витамина А-32, Магний-32

=

200 Напиток из шиповника

Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,
Витамин С-80, Магний-3

=

40 Хлеб ржаной

Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,
Магний-19

=

60 Хлеб пшеничный

Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,
Магний-8

=

Итого за Обед

Калорийность-857, Белки-32, Жиры-24,
Углеводы-130, Витамина А-90, Витамин С-94,
Магний-122

=

Итого за день

Калорийность-1 476, Белки-54, Жиры-45,
Углеводы-217, Витамина А-150, Витамин С-96,
Магний-241

180-54



Ген. директор

Для М.А. Павлова

ДОКЛАД

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Култасевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

28.11.2025 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 2nm)**Меню с 12лет и старше ОВЗ**

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

Завтрак50 **Яйца вареные**Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6,
Магний-6

=

220 **Каша гречневая вязкая**Калорийность-186, Белки-7, Жиры-8,
Углеводы-23, ВитаминаА-41, ВитаминС-1,
Магний-77

=

200 **Какао с молоком**Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1,
Магний-22

=

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

=

40 **Печенье**Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4,
Углеводы-30, Магний-8

=

Итого за ЗавтракКалорийность-619, Белки-22, Жиры-21,
Углеводы-87, ВитаминаА-60, ВитаминС-2,
Магний-119

=

Обед100 **Овощи консервированные
порциями (огурцы)**Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2,
ВитаминС-3, Магний-14

=

250 **Борщ с капустой и картофелем**Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5,
Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26

=

10 **Сметана**

Калорийность-16, Жиры-2, Магний-1

=

100 **Котлеты из птицы
припущенные**Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10,
Углеводы-9, ВитаминаА-58, ВитаминС-1,
Магний-19

=

180 **Рис отварной**Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7,
Углеводы-47, ВитаминаА-32, Магний-32

=

200 **Напиток из шиповника**Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,
ВитаминС-80, Магний-3

=

40 **Хлеб ржаной**Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,
Магний-19

=

60 **Хлеб пшеничный**Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,
Магний-8

=

Итого за ОбедКалорийность-857, Белки-32, Жиры-24,
Углеводы-130, ВитаминаА-90, ВитаминС-94,
Магний-122

=

Итого за деньКалорийность-1 476, Белки-54, Жиры-45,
Углеводы-217, ВитаминаА-150, ВитаминС-96,
Магний-241**180-54**

Ген.директор

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.