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

## Меню с 12 лет и старше OB3

	The state of the s		
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость
	Завтрак	элгамины (мг), микроэлементы (мг)	питания (руб
100070-07		_	
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-147, Белки-7, Жиры-9,	=
	60000 1 10	Углеводы-10, ВитаминА-61, Магний-14 Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7,	300
220	Каша "Дружба"	Углеводы-30, ВитаминА-43, ВитаминС-1,	=
200	Uaŭ e cavanos	Магний-34	2
	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<i>150</i>	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1,	-
		Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	
	итого за Завтра	к Калорийность-555, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-84, ВитаминА-104, ВитаминС-12,	=
		Магний-72	
	<u>Обед</u>		
100	Икра кабачковая	Kananuiuaam 110 Famma N	
100	(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,	11
	( <del>17.5</del> )	Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-20	. =
150	<b>Тефтели из говядины в</b>	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15,	
Ú	молочном соусе	Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7,	=
		Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11 Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20,	1 <del></del> 1
200	Компот из смеси сухофруктов	Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40 2	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
	Итого за Обед	<b>ц</b> Калорийность-944, Белки-32, Жиры-36,	=
		Углеводы-122, ВитаминА-41, ВитаминС-18, Магний-106	=
	Итого за день	, Калорийность-1 500, Белки-49, Жиры-53,	100.54
/	овародия * Пермский	Углеводы-206, ВитаминА-145, ВитаминС-30,	180-54
Minico S	Part of the state	Магний-178	
Ген.дирека	Итого за дене от	Вотева Т.С. Инженер/ у-	
* OTP	Ужения Тер	технолог Ха	лиуллина С.П.
WIT.		<i></i>	
	200000007 NHH 5906 3318		



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

## Меню с 12лет и старше **ОВ**3

Выход (г)	The same of the sa	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Cmours
выход (г,	Наименование блюда	витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб
	<u>Завтрак</u>	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	питания (руб
100	V HYYY	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11,	
100	Котлеты "Школьные"	Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1,	=
		Магний-21	
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8,	=
200		Углеводы-13, ВитаминА-32, Магний-118	<del>-</del>
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,	
	именичный	Магний-8	=
	Итого за Завтра	<b>к</b> Калорийность-622, Белки-27, Жиры-19,	=
		Углеводы-66, ВитаминА-57, ВитаминС-2,	-
		Магний-152	
	<u>Обед</u>		
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8,	
	_	ВитаминС-6, Магний-19	=
250/40	Щи из свежей капусты с	Variation 20 F 2 W 7 I	
200/10		Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
	картофелем со сметаной	ВитаминС-16, Магнии-23	
250	П	Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28,	
250	Плов из отварной птицы	Углеводы-33, ВитаминА-98, ВитаминС-1,	=
2 277		Магний-45	
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,	
	млео ржинои	Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,	
		Магний-6	=
	Итого за Обе,	<b>д</b> Калорийность-894, Белки-35, Жиры-41,	) <b>=</b> :
		Углеводы-96, ВитаминА-101, ВитаминС-25,	
	TX	Магний-112	
	редерация *Перм	ь Калорийность-1 516, Белки-62, Жиры-60, Углеводы-162, ВитаминА-158, ВитаминС-27,	180-54
	TOUR COLLECTION OF THE PARTY OF	Магний-264	
	Итого за дени обраниченной описта в заведующая столовой и столово	CONTRACT CONTRACT	
Ген.директ	Заведующая	A	
	Заведующая столовой		алиуллина С.П.
11	3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	технолог/	
	Tos appearance of the same of	/	
	Solono "NPOON FOR SOLO		

7906007027 WHH

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

### Меню с 12лет и старше **ОВ**3

Выход (г	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб
	<u>Завтрак</u>		T T
100	Овощи консервированные	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5,	
100	отварные (зеленый горошек)	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 Завтран	«Калорийность-674, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-73, ВитаминА-384, ВитаминС-4, Магний-70	=
	Обед		
100	Овощи консервированные	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2,	=
	порциями (огурцы)	ВитаминС-3, Магний-14	=
200/10		Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
100/30	Биточки рыбные в молочном	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	=
	4P) imoobile	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
	portunion	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
60	The state of the s	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
	7	Калорийность-746, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-111, ВитаминА-51, ВитаминС-23, Магний-144	=
	ORMAN * Tepmckui to	Калорийность-1 760, Белки-71, Жиры-59, Углеводы-240, ВитаминА-488, ВитаминС-27, Магний-239	180-54
Ген.директ	180	Зотева Т.С. Инженертехнолог Xa.	лиуллина С.П.

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

# Ме**ню с** 12лет и старше ОВЗ

Выход (1	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб
	<u>Завтрак</u>		
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 Завтра	ак Калорийность-703, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-120, ВитаминА-65, ВитаминС-3, Магний-99	=
	Обед		¥
100	Салат из белокочанной капусти	Ы Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10	6
	с морковью	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,	=
	Каша гречневая рассыпчатая	Магний-19 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	=
	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	5
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
	Итого за Обе	дКалорийность-907, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-98, ВитаминА-87, ВитаминС-54, Магний-209	=
	O PRO DALINA * TROMING OF THE STATE OF THE S	ьКалорийность-1 610, Белки-53, Жиры-51, Углеводы-218, ВитаминА-152, ВитаминС-57, Магний-308	180-54
Ген.директ	Заведующая столовой	Зотева Т.С. Инженер- технолог Хал	пиуллина С.П.

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

### Меню с 12лет и старше **ОВ**3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб
	<u>Завтрак</u>	an and an analysis of the second	
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-147, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-61, Магний-14	=
220	Каша рисовая вязкая	Калорийность-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-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	= 1
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
	Итого за Завтра	к Калорийность-604, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-95, ВитаминА-106, ВитаминС-13, Магний-79	=
	<u>Обед</u>		ta ta
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
200/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
	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	<b>ц</b> Калорийность-930, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-97, ВитаминА-34, ВитаминС-25, Магний-208	=
	Итого за денн	,Калорийность-1 534, Белки-53, Жиры-55, Углеводы-192, ВитаминА-140, ВитаминС-38, Магний-287	180-54

Заведующая столовой Зотева Т.С.

Инженер-

Халиуллина С.П.

\_Е.В. Эйхгорн

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

### Меню с 12лет и старше ОВЗ

Зыход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость
		витамины (мг), микроэлементы (мг)	питания (руб
	<u>Завтрак</u>		
130	Тефтели из говядины в	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15,	
130	молочном соусе	Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-21	=
	<b>V</b>		
180	Макаронные изделия	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7,	
	отварные	Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
		Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3,	
200	Кофейный напиток с молоком	Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1,	=
		Магний-13	
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,	_
	Security Antition for the Security of the Control o	Магний-8	=
	Итого за Завтран	<b>к</b> 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	<del>-</del>
250/10	Рассольник ленинградский со	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7,	
	сметаной	Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
		Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28,	
250	Плов из отварной птицы	Углеводы-33, ВитаминА-98, ВитаминС-1,	=
		Магний-45	_
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3,	
	толгон из лолок с лимоном	Магний-6	=
40		Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,	=
	0.000000000000000000000000000000000000	Магний-19	_
60		Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,	-
		Магний-8	
		Калорийность-983, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-114, ВитаминА-98, ВитаминС-18,	=
		Уплеводы-114, Битаминд-98, ВитаминС-18, Магний-124	
	Итого эз нем	Калорийность-1 677, Белки-66, Жиры-66,	100 54
		Углеводы-204, ВитаминА-158, ВитаминС-20,	180-54
	Och Company	Магний-177	

Заведующая столовой Зотева Т.С.

Инженертехнолог Халиуллина С.П.

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

# 26.11.2 Меню с 12лет и старше ОВЗ

Выход	(г) Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	
	onoga	витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость
	Завтрак		питания (руб)
60	Бутерброды с повидлом	Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-33, Магний-5	=
230	Каша пшенная вязкая	Калорийность-344, Белки-10, Жиры-15,	
200	Чай каркаде	Углеводы-43, ВитаминС-2, Магний-64	. =
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
277.780	же пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	
	Итого за Завтр	акКалорийность-717, Белки-17, Жиры-19,	
		Углеводы-120, ВитаминА-3, ВитаминС-2, Магний-77	=
	<u>Обед</u>		2
100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6,	
12012-1501	Суп картофельный с	Углеводы-62, Магний-64	=
250		Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3,	
	макаронными изделиями	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 рэканой	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1.	
60	Vact	Углеводы-20, Магний-28	=
00	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
	Итого за Обе	дКалорийность-945, Белки-39, Жиры-18,	
		Углеводы-158, ВитаминА-36, ВитаминС-30,	=
	OBJUNE * REPINICALUE	Магний-184	
(	очетов за ден по от в стор в	ь Калорийность-1 662, Белки-56, Жиры-37, Углеводы-278, ВитаминА-39, ВитаминС-32,	180-54
Ген.директ	Для в в в в в в в в в в в в в в в в в в в	Магний-261 ) Зотева Т.С. Инженертехнолог	иуллина С.П.

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

# Меню с 12лет и старше ОВЗ

Выход	(г) Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость
	2	витамины (мг), микроэлементы (мг)	питания (руб)
	<u>Завтр</u>	ак	1 43-7
200	Запеканка из творога	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12,	
	эмгенинки из твороги	Углеводы-34, ВитаминА-86, ВитаминС-1	=
40	Mogan	магнии-51	
70	Молоко сгущенное	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3,	_
200	Чай с лимоном	Углеводы-22, Магний-14 Калорийности 40, М	=
	тай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,	
	-2.1.00 пасначный	Магний-8	=
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2,	
		Углеводы-38, Магний-5	=
	Итого за Завт	гракКалорийность-909, Белки-53, Жиры-17,	
		Углеводы-134, ВитаминА-86, ВитаминС-2	=
		Магний-83	
	<u>Обед</u>		
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,	=
	- Cooking	Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	_
130	Тефтели из почения с жи	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8,	
	Тефтели из печени с рисом	углеводы-19, ВитаминА-4 833,	=
	Mayanous	ВитаминС-13, Магний-33	
180	Макароны отварные с	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4,	
	овощами	Углеводы-31, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
200	Cox dmum		
_00	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	Хлеб пшеничный		
	именичный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,	
	isiteo politimou	Углеводы-20, Магний-28	=
	Итого за Об	едКалорийность-971, Белки-36, Жиры-23,	
		Углеводы-151, ВитаминА-4 863,	=
		ВитаминС-34, Магний-161	
	Итого за дел	ньКалорийность-1 879, Белки-89, Жиры-40	190 54
1/8	SHEAMMARITHM O. D. S. L. T. S.	Углеводы-285, ВитаминА-4 949.	180-54
1/3	State of the state	ВитаминС-36, Магний-244	

Ген. превородня в Пермогий в превородня в Пермогий в превородня в пре

Заведующая **Шеле** Зотёва Т.С.

Инженертехнолог Халиуллина С.П.

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

# **Меню є 1**2лет и старше ОВЗ

Выход	(г) Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб
	<u>Завтрак</u>		(F)
50	Яйца вареные	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6, Магний-6	=
220	Каша гречневая вязкая	Калорийность-186, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-23, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-77	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
	итого за завтра	нкКалорийность-619, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-87, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-119	=
	Обед		
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250 10	Борщ с капустой и картофелем Сметана	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
10		Калорийность-16, Жиры-2, Магний-1	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	= .
	Рис отварной	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47, ВитаминА-32, Магний-32	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
		Калорийность-857, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-130, ВитаминА-90, ВитаминС-94, Магний-122	=
	OBBETTAL HOMO OF THE STATE OF T	Калорийность-1 476, Белки-54, Жиры-45, Углеводы-217, ВитаминА-150, ВитаминС-96, Магний-241	180-54
ен.директ	Для М.А.Паева столовой Столовой Столовой	Зотева Т.С. Инженер- технолог	иуллина С.П.

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

## Меню с 12лет и старше **ОВ**3

Выход (г	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб
	<u>Завтрак</u>		
50	Яйца вареные	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6, Магний-6	=
220	Каша гречневая вязкая	Калорийность-186, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-23, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-77	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
	Итого за Завтра	к Калорийность-619, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-87, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-119	=
	<u>Обед</u>		
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
	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, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
	Рис отварной	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47, ВитаминА-32, Магний-32	=
	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
		калорийность-857, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-130, ВитаминА-90, ВитаминС-94, Магний-122	=
Ген.директо	Для до на	, Калорийность-1 476, Белки-54, Жиры-45, Углеводы-217, ВитаминА-150, ВитаминС-96, Магний-241	<b>180-54</b> лиуллина С.П.