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

Выход (г	The state of the s		
рыход (г	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость
	<u>Завтрак</u>	(HI)	питания (руб
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-147, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-61, Магний-14	=
	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	Xлеб 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 Завтра	акКалорийность-555, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-84, ВитаминА-104, ВитаминС-12, Магний-72	118-18
	Обед		*
	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	=
	Гефтели из говядины в 10лочном соусе	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-21	=
	<b>Лакаронные изделия отварные</b>	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
	Сомпот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
	леб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40 X		Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
		Калорийность-944, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-122, ВитаминА-41, ВитаминС-18, Магний-106	118-18
ен.директор,	Итого за день обраниченной оток, па	Калорийность-1 500, Белки-49, Жиры-53, Углеводы-206, ВитаминА-145, ВитаминС-30, Магний-178	зуллина С.П.



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

### Меню с 12лет и старше

Выход (г	) Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб
	<u>Завтрак</u>		(P) v
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,	=
200	Чай с лимоном	Углеводы-13, ВитаминА-32, Магний-118 Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
	Итого за Завтра	к Калорийность-622, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-66, ВитаминА-57, ВитаминС-2, Магний-152	118-18
	<u>Обед</u>		
	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
	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	=
	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
	•	Калорийность-894, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-96, ВитаминА-101, ВитаминС-25, Магний-112	118-18
	ORDANIVEHHOM ON THE	Калорийность-1 516, Белки-62, Жиры-60, Углеводы-162, ВитаминА-158, ВитаминС-27, Магний-264	

Заведующая столовой

Збтева Т.С.

Инженертехнолог

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

## Меню с 12лет и старше

	THE PARTY OF THE P		
Выход (г	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	<u>Завтрак</u>		, ,,,
100	Овощи консервированные отварные (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 Завтран	«Калорийность-674, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-73, ВитаминА-384, ВитаминС-4, Магний-70	118-18
	<u>Обед</u>		
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем	i ====, ===============================	=
	со сметаной	Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	-
100/30	Биточки рыбные в молочном coyce	Калорийность-148, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-12, Магний-27	=
180	11юре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200		Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	Politika	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
60		Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
		Калорийность-746, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-111, ВитаминА-51, ВитаминС-23, Магний-144	118-18
	**		

**Итого за день** Калорийность-1 420, Белки-61, Жиры-50, Углеводы-184, ВитаминА-435, ВитаминС-27, Магний-214

Ген.директор В. М.А.Паев

Заведующая Пес

Зотева Т.С.

Инженер-



22.11.2025 (Меню 5-11классы (летне-осенний), 1сб)

	The state of the s		
Выход (	г) Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (ру
	<u>Завтрак</u>		(P)
100	Фрикадельки из кур	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-12,	
	1500	Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-16	=
200	Рис отварной	Калорийность-292, Белки-5, Жиры-7,	
		Углеводы-52, ВитаминА-36, Магний-35	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25.	
CO		ВитаминС-5, Магний-10	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,	
	- 19-10-19-19-19-19-19-19-19-19-19-19-19-19-19-	Магний-8	=
	Итого за Завтр	ак.Калорийность-740, Белки-25, Жиры-19,	118-18
		Углеводы-115, ВитаминА-36, ВитаминС-6.	110-18
		Магний-69	
	<u>Обед</u>		
100	Салат витаминный	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6,	
		ВитаминС-13, Магний-21	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4,	
	у тартофельный с оооовыми	Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100	Kom gome : "III	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11,	
100	Котлеты "Школьные"	Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1,	200
200	**	Магний-21	= ,
200	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-294, Белки-9, Жиры-12,	
		Углеводы-38, ВитаминС-1, Магний-50	=
200	Компот из плодов сушеных		
	(курага)	Калорийность-72, Углеводы-18, Магний-4	
	CONTRACTOR	·	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,	
		Магний-19	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,	
		Магний-8	=
	Итого за Обе	Д <sup>Калорийность-979</sup> , Белки-35, Жиры-33,	110 10
		Углеводы-133, ВитаминА-25, ВитаминС-24,	118-18
//	OBJECONHULEHHON OCKHE	Магний-149	
1/28	оспортиченной ответь и и посто за дени	<b>ь</b> Калорийность-1 719, Белки-60, Жиры-52,	
CAMIC	Для	Углеводы-248, ВитаминА-61, ВитаминС-30, Магний-218	
Poccanica Obutecto	Для (5.5)	імі пии-218	
ен.Директо	L. HUNNMEHTOR. 18 FII		
1 PA TO	ЛОСОСТВИ Заведующая столовой И Се	Вотева Т.С. Инжонур- Ха	лиуллина С.П.
1/3	СТОЛОВОЙ СТ	rexultion	January G.II.
	06007027 NHH 5980		

# 21.11.2025 (Меню 5-11классы (летне-осенний), 1nm)

## Меню с 12лет и старше

Выход	(г) Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб
	<u>Завтрак</u>		d.)
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	Капорийнает 107 г.	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
	Итого за Завтра	ак Калорийность-556, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-84, ВитаминА-4 866, ВитаминС-17, Магний-61	118-18
	<u>Обед</u>		¥
100	Салат из моркови	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминС-3, Магний-34	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
100	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
60	Хлеб рэканой	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	_
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
		<b>1</b> Калорийность-841, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-122, ВитаминА-31, ВитаминС-119, Магний-157	118-18
	Итого за день	Калорийность-1 397, Белки-57, Жиры-37, Углеводы-206, ВитаминА-4 897,	

**Итого за день** Калорийность-1 397, Белки-57, Жиры-37, Углеводы-206, ВитаминА-4 897, ВитаминС-136, Магний-218

Ген. директора Советниченной объет Пермости Объет

Заведующая столовой

Зотева Т.С.

Инженертехнолог

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

## Меню с 12лет и старше

Выход (г	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб
	<u>Завтрак</u>		типи (руб
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	- =
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
	Итого за Завтра	нк Калорийность-604, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-95, ВитаминА-106, ВитаминС-13, Магний-79	118-18
	Обед		
100	Икра кабачковая	Калорийности 110 Разми 2 мг	
and the same of	(промышленного производства	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
	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	=
	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	=
	ti .	<b>ц</b> Калорийность-930, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-97, ВитаминА-34, ВитаминС-25, Магний-208	118-18
	Итого за день обраниченной отого за день обраниченном отого за день обрани	, Калорийность-1 534, Белки-53, Жиры-55, Углеводы-192, ВитаминА-140, ВитаминС-38, Магний-287	

Заведующая столовой

Зотева Т.С.

Инженертехнолог



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

## Меню с 12лет и старше

Выход (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	Калоруйчост 227 Б	
130	молочном соусе	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-21	=
		TI, DITUMINO I, Mai HM-21	
180	Макаронные изделия	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7,	
10000000000000000000000000000000000000	отварные	Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
		Калорийности 99 Болин 2 Мин. 2	
200	Кофейный напиток с молокол	<b>М</b> Углеводы-14. Витамин А-19. Витамин С.1	_
		Магний-13	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,	
1.00000	же писничный	Магний-8	=
	Итого за Завтра	кКалорийность-694, Белки-29, Жиры-25,	118-18
		Углеводы-90, ВитаминА-60, ВитаминС-2,	110-10
		Магний-53	
	<u>Обед</u>		
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6,	
	озмат из соскны отвирной	Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Рассольник ленинградский со		
30/10	сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
	сметинои		
250	Плод из отодиней	Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28,	
250	Плов из отварной птицы	Углеводы-33, ВитаминА-98, ВитаминС-1,	=
N20120121		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,	
	инео пшеничный	Магний-8	=
	Итого за Обе,	дКалорийность-983, Белки-37, Жиры-41,	118-18
		Углеводы-114, ВитаминА-98, ВитаминС-18,	110-10
		Магний-124	
	Итого за ден	ьКалорийность-1 677, Белки-66, Жиры-66,	
	ARTOMNIEHHOÙ OTRETTO	Углеводы-204, ВитаминА-158, ВитаминС-20,	
	SEL THINEHUM OLBET TO	Магний-177	

Заведующая столовой

Зотева Т.С.

Инженертехнолог

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

# Меню с 12лет и старше

Выход (г) Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимост
Завтра	K	питания (р
60 Бутерброды с повидлом	Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-33, Магний-5	
<ul><li>230 Каша пшенная вязкая</li><li>200 Чай каркаде</li></ul>	Калорийность-344, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-43, ВитаминС-2, Магний-64	=
	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	.=
тысо ншеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Зав	тракКалорийность-717, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-120, ВитаминА-3, ВитаминС-2, Магний-77	118-18
<u> 06ed</u>		
100 Кукуруза отварная Сун картод	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	=
80 Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
00 Компот из ягод замороженных 50 Хлеб русацой	Витаминс-17, Магний-6	=
тисо рысиной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
60 Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Об	бедКалорийность-945, Белки-39, Жиры-18, Углеводы-158, ВитаминА-36, ВитаминС-30,	118-18
	Магний-184	

Ген.лиректор Вородация \* Перментор М.А. Гиство М.А. Г

Заведующая Пере Зотева Т.С.

r.c.

Магний-261

Инженертехнолог

УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ "Кулпаевская средняя икола "Интеграция"

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

Выхо	д (г) Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость
	<u>Завт</u>	рак	питания (руб)
200	эмпеканка 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,	
200		Углеводы-22, Магний-14	=
	тай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Xлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,	:=::
-		Магний-8	=
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2,	
	IV	Углеводы-38, Магний-5	=
	итого за Зав	втрак Калорийность-909, Белки-53, Жиры-17, Углеводы-134, ВитаминА-86, ВитаминС-2, Магний-83	118-18
	<u>Обед</u>	2	
100	Салат из моркови	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6,	
		Углеводы-11, ВитаминС-3, Магний-34	=
250	Суп картофельный с	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4,	
	бобовыми	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	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4	
	овощами	эглеводы-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	=
		751, Битамина-4 863.	118-18
	Итого за де	ВитаминС-34, Магний-161 <b>Рнь</b> Калорийность-1 879, Белки-89, Жиры-40,	
Ген.дирек	Итого за де Итого	Углеводы-285, ВитаминА-4 949, ВитаминС-36, Магний-244	ллина С.П.

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

# Меню с 12лет и старше

Выход	(г) Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
	<u>Завтрак</u>	T western (MI)	питания (ру
50	Яйца вареные	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6,	
	id in supplied dated	Магний-6	=
220	Каша гречневая вязкая	Калорийность-186, Белки-7, Жиры-8,	-
	333,447	Углеводы-23, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-77	=
200	Kayao a wasa	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,	_
_00	Какао с молоком	Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1,	
40	NTT COLOR	Магний-22	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,	_
40	TI	тиагнии-6	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4,	-
	Mma D	УГЛеводы-30. Магний-я	=
	итого за Завтр	ак Калорийность-619, Белки-22, Жиры-21,	118-18
		Углеводы-87, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-119	110-10
	<u>Об</u> ед	115	
00	Овощи консервированные	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2,	
	порциями (огурцы)	ВитаминС-3, Магний-14	=
50	Борщ с капустой и картофелем		
		Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2, Магний-1	
00	Котлеты из птицы		=
		Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1,	
	припущенные	Магний-19	=
30	Рис отварной	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7,	
		Углеводы-47, ВитаминА-32, Магний-32	=
0 1	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеволы-18	
		БитаминС-80, Магний-3	=
1	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,	
) X	Хлеб пшеничный	магнии-19	=
4.	тео пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
		Калорийность-857, Белки-32, Жиры-24,	
	9	Углеводы-130, ВитаминА-90, ВитаминС-94,	118-18
		Магнии-122	
	Итого за день	Калорийность-1 476, Белки-54, Жиры-45,	
//	Итого за день	Углеводы-217, ВитаминА-150, ВитаминС-96	
1/3	10.8	Магний-241	

Заведующая столовой Шиц Зодева Т.

Инженертехнолог



29.11.2025 (Меню 5-11классы (летне-осенний), 2сб)

Меню с 12лет и старше

Выход (г	) Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость
	Завтрак	витамины (мг), микроэлементы (мг)	питания (руб
250	Рагу из птицы	Калорийность-436, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-20, ВитаминА-84, ВитаминС-12, Магний-59	=
200	Кофейный напиток с молокол	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 Завтра	к Калорийность-665, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-64, ВитаминА-103, ВитаминС-13, Магний-80	118-18
	Обед		
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17	=
250	Суп с рыбными консервами	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
	Фрикадельки из говядины паровые	Калорийность-197, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-7, Магний-17	=
	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из изюма	Калорийность-72, Углеводы-18, Магний-4	=
	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-857, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-95, ВитаминА-36, ВитаминС-41, Магний-141	118-18
	SOR CHANGE OF OTHER PROPERTY.	, Калорийность-1 522, Белки-67, Жиры-69, Углеводы-159, ВитаминА-139, ВитаминС-54, Магний-221	

Заведующая Зотова Т.С.

Инженер-

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

Выход (г	опода	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (ру
	<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	ик Калорийность-619, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-87, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-119	118-18
	Обед		
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	
		W Deeper And	
	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
	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	=
		<b>1</b> Калорийность-857, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-130, ВитаминА-90, ВитаминС-94, Магний-122	118-18
	Итого за день	Калорийность-1 476, Белки-54, Жиры-45,	71
Ген.директо	Se Se Contraction of the Contrac	Углеводы-217, ВитаминА-150, ВитаминС-96, Магний-241  Зотева Т.С. Инженертехнолог	пиуллина С.П.
	0 3 4 0 M A HUS « NPO ON SS	технолог	