

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култатеевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



01.12.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 1нн)

Меню с 7-11 лет ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
35	Бутерброд с сыром	Калорийность-114, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8, Витамина-48, Магний-11	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, Витамина-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-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-504, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-80, Витамина-87, ВитаминС-12, Магний-66	=
<u>Обед</u>			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	Суп крестьянский с крупой	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-16	=
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, Витамина-34, Магний-9	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-795, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-105, Витамина-34, ВитаминС-13, Магний-90	=
Итого за день			
			Калорийность-1 298, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-185, Витамина-121, ВитаминС-25, Магний-156
			156-41

Ген. директор

М.А.Паева

Документ

Заведующая
столовой

Золева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МА
"Интеграция"

02.12.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 1вт)

Меню с 7-11 лет ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	<i>Котлеты "Школьные"</i>	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<u>Итого за Завтрак</u>		Калорийность-544, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-61, ВитаминА-46, ВитаминС-2, Магний-121	=
<u>Обед</u>			
60	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</i>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
240	<i>Плов из отварной птицы</i>	Калорийность-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, ВитаминА-94, ВитаминС-1, Магний-43	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<u>Итого за Обед</u>		Калорийность-814, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-100, ВитаминА-12, ВитаминС-10, Магний-50	=

Ген-микро-УВС

A circular stamp with the text "PROFI.RU" at the top and bottom, "ОГРН 1353906007027" in the center, and "М.А.Павлов" with a signature over it.

Заведующая
столовой

Витамины-1337, Белки-56, Жиры-51,
Углеводы-150, ВитаминА-143, ВитаминС-21
Магний-218

156-41

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култавеевская средняя школа
"Интеграция"



Е.В. Эйхгорн

03.12.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 1ср)

Меню с 7-11 лет ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
<u>Завтрак</u>				
60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, Витамина-11, ВитаминС-1, Магний-11	=	
160	Омлет натуральный	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, Витамина-278, Магний-20	=	
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-596, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-70, Витамина-308, ВитаминС-2, Магний-58	=	
<u>Обед</u>				
60	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=	
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=	
90/30	Биточки рыбные в молочном соусе	Калорийность-137, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-11, Магний-25, Витамина-15	=	
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Витамина-30, ВитаминС-4, Магний-25	=	
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-710, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-107, Витамина-45, ВитаминС-21, Магний-131	=	
Итого за день				
			156-41	
			Калорийность-1306, Белки-54, Жиры-44, Углеводы-177, Витамина-353, ВитаминС-23, Магний-189	

Ген.директор



Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ *Култшаевская средняя школа*
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

04.12.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 1чт)

Меню с 7-11 лет ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброды с повидлом	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20, Магний-3	=
220	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, Витамина-44, ВитаминС-1, Магний-61	=
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	=
Итого за Завтрак		Калорийность-592, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-95, Витамина-63, ВитаминС-2, Магний-92	=
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-17, Магний-10	=
200/5	Рассольник ленинградский	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, Витамина-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, Витамина-24, Магний-89	=
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-767, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-88, Витамина-77, ВитаминС-41, Магний-177	=
Итого за день		Калорийность-1 359, Белки-47, Жиры-43, Углеводы-183, Витамина-140, ВитаминС-43, Магний-269	156-41



Ген. директор *М.А. Паева*

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

156-41

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култуневская средняя школа
"Интеграция"

E.B. Эйхгорн



05.12.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 1нр)

Меню с 7-11 лет

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

Завтрак

120 **Тефтели из печени с рисом**

Калорийность-202, Белки-15, Жиры-8,
Углеводы-18, ВитаминА-4 461,

=

ВитаминС-12, Магний-30

150 **Макароны отварные с овощами**

Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4,
Углеводы-26, ВитаминА-25, ВитаминС-3,

=

Магний-18

200 **Чай каркаде**

Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3

=

40 **Хлеб пшеничный**

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

=

Магний-6

Итого за Завтрак

Калорийность-508, Белки-23, Жиры-12,
Углеводы-78, ВитаминА-4 489,

=

ВитаминС-15, Магний-54

Обед

60 **Салат из моркови**

Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4,
Углеводы-7, ВитаминС-2, Магний-20

=

200 **Суп картофельный с**

Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2,
Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19

=

макаронными изделиями

Калорийность-156, Белки-12, Жиры-8,
Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-17

=

90 **Тефтели из говядины (паровые)**

Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5,
Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-21,
Магний-34

=

150 **Капуста тушеная**

Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,

=

ВитаминС-80, Магний-3

200 **Напиток из шиповника**

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

=

60 **Хлеб ржаной**

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

=

60 **Хлеб пшеничный**

Итого за Обед

Калорийность-739, Белки-28, Жиры-20,
Углеводы-110, ВитаминА-26, ВитаминС-111,
Магний-129

=

Итого за день

Калорийность-1 246, Белки-51, Жиры-32,
Углеводы-188, ВитаминА-4 515,
ВитаминС-126, Магний-183

156-41

Ген.директор

М.А.Паёва



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"



Е.В. Эйхгорн

08.12.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 2нн)

Меню с 7-11 лет ОВЗ

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

Завтрак

35	Бутерброд с сыром	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7, Магний-10	=
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	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
120	Фрукты свежие	Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-11	=

Итого за Завтрак Калорийность-520, Белки-14, Жиры-16,
Углеводы-79, ВитаминА-45, ВитаминС-10,
Магний-69

Обед

60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
90	Биточки из говядины	Калорийность-230, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-14, ВитаминА-4, Магний-23	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

Итого за Обед Калорийность-774, Белки-30, Жиры-28,
Углеводы-83, ВитаминА-28, ВитаминС-19,
Магний-176

Итого за день Калорийность-1 294, Белки-44, Жиры-44,
Углеводы-162, ВитаминА-73, ВитаминС-29,
Магний-245 **156-41**



Ген. директор **М.А. Паева**

Заведующая
столовой **Зотева Т.С.**

Инженер-
технолог **Халиуллина С.П.**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култавская средняя школа-
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



09.12.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 2вт)

Меню с 7-11 лет ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
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-638, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-84, ВитаминА-53, ВитаминС-2, Магний-49	=
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	Рассольник ленинградский	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
240	Плов из отварной птицы	Калорийность-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, ВитаминА-94, ВитаминС-1, Магний-43	=
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	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-848, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-96, ВитаминА-94, ВитаминС-13, Магний-106	=
Итого за день			
			Калорийность-1 486, Белки-60, Жиры-58, Углеводы-180, ВитаминА-147, ВитаминС-15, Магний-155
			156-41

Ген.директор



М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Ботева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



10.12.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 2ср)

Меню с 7-11 лет ОВЗ

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

Завтрак

40	Бутерброды с повидлом	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20, Магний-3	=
220	Каша пшененная вязкая	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Магний-61	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

Итого за Завтрак	Калорийность-554, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-95, ВитаминА-47, ВитаминС-1, Магний-70	=
-------------------------	--	---

Обед

60	Кукуруза отварная	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
90	Кнели рыбные припущеные	Калорийность-80, Белки-12, Жиры-1, Углеводы-5, Магний-22	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
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-713, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-117, ВитаминА-30, ВитаминС-28, Магний-144	=
----------------------	---	---

Итого за день	Калорийность-1 267, Белки-43, Жиры-26, Углеводы-212, ВитаминА-77, ВитаминС-29, Магний-214	156-41
----------------------	---	--------

Ген.директор



М.А.Паева

Заведующая
столовой



Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култавская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



11.12.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 2чт)

Меню с 7-11 лет ОВЗ

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

Завтрак

180	Запеканка из творога	Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, ВитаминA-77, ВитаминC-1, Магний-46	=
30	Молоко сгущенное	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Магний-10	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-5	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Магний-5	=

Итого за Завтрак	Калорийность-787, Белки-46, Жиры-16, Углеводы-115, ВитаминA-77, ВитаминC-2, Магний-72	=
-------------------------	---	---

Обед

60	Салат из моркови	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминC-2, Магний-20	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминC-7, Магний-20	=
120	Тефтели из печени с рисом	Калорийность-202, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-18, ВитаминA-4 461, ВитаминC-12, Магний-30	=
150	Макароны отварные с овощами	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминA-25, ВитаминC-3, Магний-18	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-5, Магний-10	=
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-812, Белки-31, Жиры-20, Углеводы-128, ВитаминA-4 486, ВитаминC-29, Магний-132	=
----------------------	--	---

Итого за день	Калорийность-1 600, Белки-77, Жиры-36, Углеводы-243, ВитаминA-4 563, ВитаминC-31, Магний-204	156-41
----------------------	--	--------

Ген.директор



М.А.Паева

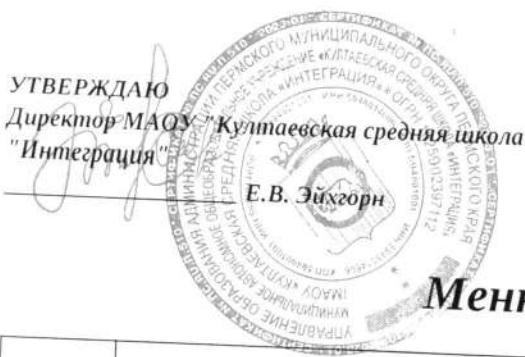
директор
ДОКУМЕНТОВ

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн

12.12.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 2нр)

Меню с 7-11 лет 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

=

200 **Каша гречневая вязкая**

Калорийность-169, Белки-6, Жиры-7,
Углеводы-21, Витамина-37, ВитаминС-1,
Магний-70

=

200 **Какао с молоком**

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

=

30 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,
Магний-4

=

40 **Печенье**

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

=

Итого за Завтрак

Калорийность-579, Белки-20, Жиры-20,
Углеводы-80, Витамина-56, ВитаминС-2,
Магний-110

=

Обед

60 **Овощи консервированные
порциями (огурцы)**

Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2,
Магний-8

=

200/5 **Борщ с капустой и картофелем
со сметаной**

Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5,
Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21

=

90 **Котлеты из птицы
припущеные**

Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9,
Углеводы-8, Витамина-53, ВитаминС-1,
Магний-17

=

150 **Рис отварной**

Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5,
Углеводы-39, Витамина-27, Магний-27

=

200 **Напиток из шиповника**

Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,
ВитаминС-80, Магний-3

=

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-751, Белки-27, Жиры-20,
Углеводы-115, Витамина-80, ВитаминС-91,
Магний-110

=

Итого за день

Калорийность-1 330, Белки-47, Жиры-40,
Углеводы-195, Витамина-136, ВитаминС-93,
Магний-220

156-41

Ген.директор



для
документов

М.А. Павлова

Заведующая
столовой



Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.