

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култасовская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



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

Меню с 7-11 лет

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

Завтрак

35	Бутерброд с сыром	Калорийность-114, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминA-48, Магний-11	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминA-39, ВитаминC-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, ВитаминC-11, Магний-14	=

Итого за Завтрак Калорийность-504, Белки-14, Жиры-15,
Углеводы-80, ВитаминA-87, ВитаминC-12,
Магний-66 **105-40**

Обед

60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминC-4, Магний-9	=
200	Суп крестьянский с крупой	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминC-8, Магний-16	=
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-19	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминA-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, ВитаминA-34, ВитаминC-13,
Магний-90 **105-40**

Итого за день Калорийность-1 298, Белки-42, Жиры-44,
Углеводы-185, ВитаминA-121, ВитаминC-25,
Магний-156



Генеральный директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

E.V. Эйхорн



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

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Котлеты "Школьные"	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, Витамина-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, Витамина-24, Магний-89	=
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			105-40
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
240	Плов из отварной птицы	Калорийность-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, Витамина-94, ВитаминС-1, Магний-43	=
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			105-40
Итого за день			
Калорийность-1 357, Белки-56, Жиры-51, Углеводы-150, Витамина-143, ВитаминС-21, Магний-218			

Ген.директор



Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



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

Меню с 7-11 лет

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

Завтрак

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 **105-40**

Обед

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 **105-40**

Итого за день Калорийность-1306, Белки-54, Жиры-44,
Углеводы-177, Витамина-353, ВитаминС-23,
Магний-189

Ген.директор



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



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

Меню с 7-11 лет

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, ВитаминA-44, ВитаминC-1, Магний-61	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-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, ВитаминA-63, ВитаминC-2,
Магний-92 **105-40**

Обед

60	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминC-17, Магний-10	=
200/5	Рассольник ленинградский	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминC-6, Магний-21	=
90	Котлеты из птицы припущеные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминA-53, ВитаминC-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, ВитаминC-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, ВитаминC-41,
Магний-177 **105-40**

Итого за день Калорийность-1 359, Белки-47, Жиры-43,
Углеводы-183, Витамина-140, ВитаминC-43,
Магний-269

Ген.директор



М.А.Паев
для
документов

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култасская средняя школа
"Интеграция"

E.V. Эхгорн



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, 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 **Чай каркаде**

Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3
Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,
Магний-6

=

40 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-508, Белки-23, Жиры-12,

105-40

Углеводы-78, ВитаминA-4 489,
ВитаминC-15, Магний-54

Обед

60 **Салат из моркови**

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

=

200 **Суп картофельный с
макаронными изделиями**

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

=

90 **Тефтели из говядины (паровые)**

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

=

150 **Капуста тушеная**

Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5,
Углеводы-12, ВитаминA-26, ВитаминC-21,
Магний-34

=

200 **Напиток из шиповника**

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

=

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-739, Белки-28, Жиры-20,
Углеводы-110, ВитаминA-26, ВитаминC-111,
Магний-129

105-40

Итого за день

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

Ген.директор



Заведующая
столовой

Золева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култавская средняя школа
"Интеграция"



Е. В. Эйхгорн

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

Менюс 7-11 лет

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, ВитаминA-45, ВитаминC-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, ВитаминC-8, Магний-11	=

Итого за Завтрак Калорийность-520, Белки-14, Жиры-16,
Углеводы-79, ВитаминA-45, ВитаминC-10,
Магний-69 **105-40**

Обед

60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминC-4, Магний-9	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминC-15, Магний-18	=
90	Биточки из говядины	Калорийность-230, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-14, ВитаминA-4, Магний-23	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминA-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, ВитаминA-28, ВитаминC-19,
Магний-176 **105-40**

Итого за день Калорийность-1 294, Белки-44, Жиры-44,
Углеводы-162, ВитаминA-73, ВитаминC-29,
Магний-245



Ген. директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

E.B. Эйхгорн

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

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	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=

Итого за Завтрак Калорийность-638, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-84, ВитаминаA-53, ВитаминC-2 **105-40**

Образ

60	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11
200/5	<i>Рассольник ленинградский со сметаной</i>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21
240	<i>Плов из отварной птицы</i>	Калорийность-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, ВитаминА-94, ВитаминС-1, Магний-43
200	<i>Компот из яблок с лимоном</i>	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6
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

Итого за Обед Калорийность-848, Белки-33, Жиры-35,
Углеводы-96, ВитаминА-94, ВитаминС-13,
Магний-106 **105-40**

Итого за день Калорийность-1 486, Белки-60, Жиры-58,
Углеводы-180, ВитаминА-147, ВитаминС-15,
Магний-155



Генеральный директор АО «Ментис» М.А. Павлов

Заведующая
столовой

Зорева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



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

Меню с 7-11 лет

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 пшеничная вязкая**

Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9,
Углеводы-41, ВитаминA-44, ВитаминC-1,
Магний-61

=

200 **Чай каркаде**

Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3

=

40 **Хлеб пшеничный**

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

=

Итого за Завтрак

Калорийность-554, Белки-14, Жиры-13,
Углеводы-95, ВитаминA-47, ВитаминC-1,
Магний-70

105-40

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, ВитаминC-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, ВитаминA-30, ВитаминC-4,
Магний-25

=

200 **Компот из ягод замороженных**

Калорийность-44, Углеводы-11,
ВитаминC-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, ВитаминA-30, ВитаминC-28,
Магний-144

105-40

Итого за день

Калорийность-1 267, Белки-43, Жиры-26,
Углеводы-212, ВитаминA-77, ВитаминC-29,
Магний-214



Ген. директор
М.А. Паева
ДОКУМЕНТОВ

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



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

Меню с 7-11 лет

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 **105-40**

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 **105-40**

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



Ген. директор
для
М. А. Паева
документов

Анна

Зотова Т.С.

Л
Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



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

Меню с 7-11 лет

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, ВитаминA-37, ВитаминC-1,
Магний-70

=

200 Какао с молоком

Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-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, ВитаминA-56, ВитаминC-2,
Магний-110

105-40

Обед

60 Овощи консервированные
порциями (огурцы)

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

=

200/5 Борщ с капустой и картофелем
со сметаной

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

=

90 Котлеты из птицы
припущеные

Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9,
Углеводы-8, ВитаминA-53, ВитаминC-1,
Магний-17

=

150 Рис отварной

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

=

200 Напиток из шиповника

Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,
ВитаминC-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, ВитаминA-80, ВитаминC-91,
Магний-110

105-40

Итого за день

Калорийность-1 330, Белки-47, Жиры-40,
Углеводы-195, ВитаминA-136, ВитаминC-93,
Магний-220

Ген.директор



для
документов

М.А.Павла

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.