

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

"Интеграция" СП МАОУ "Баш-Култаевская школа"

Е.В. Эйхгорн



01.12.2025 (Меню 5-11 классы
(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 ржаной**

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

40 **Хлеб пшеничный**

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

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



Генеральный директор

М.А.Лаева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
 "Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»
 Е.В. Эйхгорн



02.12.2025 (Меню 5-11 классы
 (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)	
<u>Завтрак</u>				
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминA-25, ВитаминC-1, Магний-21	=	
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминA-32, Магний-118	=	
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-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, ВитаминA-57, ВитаминC-2, Магний-152	=	
<u>Обед</u>				
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминC-6, Магний-19	=	
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминC-18, Магний-23	=	
250	Плов из отварной птицы	Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-33, ВитаминA-98, ВитаминC-1, Магний-45	=	
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-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, ВитаминA-101, ВитаминC-25, Магний-112	=	
<u>Итого за день</u>				
			Калорийность-1 516, Белки-62, Жиры-60, Углеводы-162, ВитаминA-158, ВитаминC-27, Магний-264	180-54



Генеральный директор

для
документов

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская
школа»

E.V. Эйхгорн



03.12.2025 (Меню 5-11 классы

(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, Витамина-15	=
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-1 420, Белки-61, Жиры-50, Углеводы-184, Витамина-435, ВитаминС-27, Магний-214	180-54



Гендиректор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Кур

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Л

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн



04.12.2025 (Меню 5-11 классы
(летне-осенний), 1чт)

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 пшененная вязкая	Калорийность-292, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-43, ВитаминA-46, ВитаминC-2, Магний-64	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Магний-22	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=

Итого за Завтрак Калорийность-703, Белки-20, Жиры-16,
Углеводы-120, ВитаминA-65, ВитаминC-3,
Магний-99

Обед

100	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминC-28, Магний-17	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминC-8, Магний-27	=
100	Котлеты из птицы припущеные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминA-58, ВитаминC-1, Магний-19	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминA-29, Магний-106	=
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-907, Белки-33, Жиры-35,
Углеводы-98, ВитаминA-87, ВитаминC-54,
Магний-209

Итого за день Калорийность-1 610, Белки-53, Жиры-51,
Углеводы-218, ВитаминA-152, ВитаминC-57,
Магний-308 **180-54**



Заведующая
столовой



Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог



Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская
школа»

Е.В. Эйхгорн

05.12.2025 (Меню 5-11 классы
(летне-осенний), 1нр)

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 печени с рисом	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, ВитаминA-4 833, ВитаминC-13, Магний-33	=
180	Макароны отварные с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминA-30, ВитаминC-4, Магний-22	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-556, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-84, ВитаминA-4 866, ВитаминC-17, Магний-61	=

Обед

100	Салат из моркови	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминC-3, Магний-34	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминC-8, Магний-24	=
100	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминC-2, Магний-19	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминA-31, ВитаминC-26, Магний-41	=
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-841, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-122, ВитаминA-31, ВитаминC-119, Магний-157	=

Итого за день	Калорийность-1 397, Белки-57, Жиры-37, Углеводы-206, ВитаминA-4 897, ВитаминC-136, Магний-218	180-54
----------------------	---	---------------

Ген.директор:



М.А.Парва

Заведующая
столовой

Кукумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа-
"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская
школа»



08.12.2025 (Меню 5-11 классы
(летне-осенний), 2пн)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

Меню от 12 лет и старше ОВЗ			
Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)

Завтрак

- 45 Бутерброд с сыром
 220 Каша рисовая вязкая
 200 Чай с сахаром
 40 Хлеб пшеничный
 150 Фрукты свежие

Калорийность-147, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-61, Магний-14	=
Калорийность-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-45, ВитаминС-2, Магний-41	=
Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак Калорийность-604, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-95, ВитаминА-106, ВитаминС-13, Магний-79	=

Обед

- | | |
|--------|--|
| 100 | <i>Икра кабачковая (промышленного производства)</i> |
| 250/10 | <i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</i> |
| 100 | <i>Биточки из говядины</i> |
| 180 | <i>Каша гречневая рассыпчатая</i> |
| 200 | <i>Компот из смеси сухофруктов</i> |
| 40 | <i>Хлеб ржаной</i> |
| 40 | <i>Хлеб пшеничный</i> |

0 Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, Витамина-5, Магний-25	=
Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Витамина-29, Магний-106	=
Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

Итого за Обед

Калорийность-930, Белки-35, Жиры-37,
Углеводы-97, ВитаминA-34, ВитаминC-25,
Магний-208

Итого за день

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

Заведующая столовой Черн

Күчумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С. П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»



Е.В. Эйхорн

09.12.2025 (Меню 5-11 классы
(летне-осенний), 2вт)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эп. 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, ВитаминC-1, Магний-21

180 **Макаронные изделия отварные**

Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7,
Углеводы-35, ВитаминA-41, Магний-11

200 **Кофейный напиток с молоком**

Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-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, ВитаминA-60, ВитаминC-2,
Магний-53

Обед

100 **Салат из свеклы отварной**

Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6,
Углеводы-8, ВитаминC-6, Магний-19

250/10 **Рассольник ленинградский со сметаной**

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

250 **Плов из отварной птицы**

Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28,
Углеводы-33, Витамина-98, ВитаминC-1,
Магний-45

200 **Компот из яблок с лимоном**

Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминC-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, ВитаминC-18,
Магний-124

Итого за день

Калорийность-1 677, Белки-66, Жиры-66,
Углеводы-204, Витамина-158, ВитаминC-20,
Магний-177 **180-54**

Ген. директор



М.А.Паска

Заведующая
столовой

Кур

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»



10.12.2025 (Меню 5-11 классы
(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 пшененная вязкая	Калорийность-344, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-43, ВитаминС-2, Магний-64	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак			Kалорийность-717, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-120, ВитаминA-3, ВитаминC-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, ВитаминC-8, Магний-24	=
100	Кнели рыбные припущеные	Калорийность-89, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-5, Магний-24	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминA-36, ВитаминC-5, Магний-30	=
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	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед			Kалорийность-945, Белки-39, Жиры-18, Углеводы-158, ВитаминA-36, ВитаминC-30, Магний-184

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



Главный директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская
школа»

Е.В. Эйхгорн

11.12.2025 (Меню 5-11 классы
(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)
<u>Завтрак</u>			

200 **Запеканка из творога**

Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12,
Углеводы-34, ВитаминA-86, ВитаминC-1,
Магний-51

=

40 **Молоко сгущенное**

Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-22, Магний-14

=

200 **Чай с лимоном**

Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-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, ВитаминA-86, ВитаминC-2,
Магний-83

=

Обед

100 **Салат из моркови**

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

=

250 **Суп картофельный с бобовыми**

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

=

130 **Тефтели из печени с рисом**

Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8,
Углеводы-19, ВитаминA-4 833,
ВитаминC-13, Магний-33

=

180 **Макароны отварные с овощами**

Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4,
Углеводы-31, ВитаминA-30, ВитаминC-4,
Магний-22

=

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

=

60 **Хлеб пшеничный**

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

=

Итого за Обед

Калорийность-971, Белки-36, Жиры-23,
Углеводы-151, ВитаминA-4 863,
ВитаминC-34, Магний-161

=

Итого за день

Калорийность-1 879, Белки-89, Жиры-40,
Углеводы-285, ВитаминA-4 949,
ВитаминC-36, Магний-244

180-54

Ген.директор

для документа М.А.Пасева



Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халнуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»


E.V. Эйхорн



12.12.2025 (Меню 5-11 классы
(летне-осенний), 2нм)

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, ВитаминA-41, ВитаминC-1, Магний-77	=
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	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=

Итого за Завтрак

Калорийность-619, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-87, ВитаминA-60, ВитаминC-2, Магний-119

Обед

100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминC-3, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминC-10, Магний-27	=
100	Котлеты из птицы припущеные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминA-58, ВитаминC-1, Магний-19	=
180	Рис отварной	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47, ВитаминA-32, Магний-32	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминC-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, ВитаминA-90, ВитаминC-94, Магний-122

Итого за день

Калорийность-1 476, Белки-54, Жиры-45, Углеводы-217, ВитаминA-150, ВитаминC-96, Магний-241

180-54



М.А.Паева

Заведующая
столовой



Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог



Халиуллина С.П.