

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа

"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

01.12.2025 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 1пн)

Меню с12 лет и старше

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	118-18

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	118-18

Итого за день Калорийность-1 500, Белки-49, Жиры-53,
Углеводы-206, ВитаминА-145, ВитаминС-30,
Магний-178



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кури

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 5-11классы
(летне-осенний), 1вт)

Меню с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
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, Углеводы-13, ВитаминА-32, Магний-118	=
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		Калорийность-622, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-66, ВитаминА-57, ВитаминС-2, Магний-152	118-18
Обед			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
250	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	=
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, ВитаминА-101, ВитаминС-25, Магний-112	118-18
Итого за день		Калорийность-1 516, Белки-62, Жиры-60, Углеводы-162, ВитаминА-158, ВитаминС-27, Магний-264	

Ген. директор МАОУ "Култаевская средняя школа" М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа

"Интеграция" СП МАОУ «Баши-Култаевская

школа»

Е.В. Эйхгорн

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-1 306, Белки-54, Жиры-44,
Углеводы-177, ВитаминА-353, ВитаминС-23,
Магний-189



Ген. 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

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 пшенная вязкая	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, ВитаминаА-44, ВитаминС-1, Магний-61	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-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, ВитаминаА-63, ВитаминС-2, Магний-92	105-40

Обед

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, ВитаминаА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-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, ВитаминаА-77, ВитаминС-41, Магний-177	105-40

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



Ген 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

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

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, ВитаминаА-4 461, ВитаминС-12, Магний-30	=
150	Макароны отварные с овощами	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминаА-25, ВитаминС-3, Магний-18	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-508, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-78, ВитаминаА-4 489, ВитаминС-15, Магний-54	105-40

Обед

60	Салат из моркови	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминС-2, Магний-20	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
90	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-156, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминаА-26, ВитаминС-21, Магний-34	=
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	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед		Калорийность-739, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-110, ВитаминаА-26, ВитаминС-111, Магний-129	105-40

Итого за день Калорийность-1 246, Белки-51, Жиры-32,
Углеводы-188, ВитаминаА-4 515,
ВитаминС-126, Магний-183

Ген. директор



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



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

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-123, Белки-5, Жиры-8,
Углеводы-7, Магний-10

=

220 Каша рисовая вязкая

Калорийность-260, Белки-7, Жиры-8,
Углеводы-41, ВитаминаА-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, ВитаминаА-45, ВитаминС-10,
Магний-69

105-40

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, ВитаминаА-4, Магний-23

=

150 Каша гречневая рассыпчатая

Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-10, ВитаминаА-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, ВитаминаА-28, ВитаминС-19,
Магний-176

105-40

Итого за день

Калорийность-1 294, Белки-44, Жиры-44,
Углеводы-162, ВитаминаА-73, ВитаминС-29,
Магний-245



Ген. 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

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 **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

105-40

Обед

60 **Салат из свеклы отварной**

Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3,
Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11

=

200/5 **Рассольник ленинградский со
сметаной**

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

105-40

Итого за день

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



Генеральный директор

М.А. Пасва

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

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 пшенная 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	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, ВитаминС-7, Магний-19	=
90	Кнели рыбные припущенные	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	105-40
Итого за день		Калорийность-1 267, Белки-43, Жиры-26, Углеводы-212, ВитаминА-77, ВитаминС-29, Магний-214	



Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

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

Меню с 7-11 лет

Завтрак

Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11,
Углеводы-30, ВитаминА-77, ВитаминС-1,
Магний-46

Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3,
Углеводы-17, Магний-10

Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1,
Магний-5

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

Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2,
Углеводы-38, Магний-5

Итого за Завтрак

Калорийность-787, Белки-46, Жиры-16,
Углеводы-115, ВитаминА-77, ВитаминС-2,
Магний-72

105-40

Обед

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

Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3,
Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20

Калорийность-202, Белки-15, Жиры-8,
Углеводы-18, ВитаминА-4 461,
ВитаминС-12, Магний-30

Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4,
Углеводы-26, ВитаминА-25, ВитаминС-3,
Магний-18

Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,
ВитаминС-5, Магний-10

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

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

Итого за Обед

Калорийность-812, Белки-31, Жиры-20,
Углеводы-128, ВитаминА-4 486,
ВитаминС-29, Магний-132

105-40

Итого за день

Калорийность-1 600, Белки-77, Жиры-36,
Углеводы-243, ВитаминА-4 563,
ВитаминС-31, Магний-204



Ген. директор

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

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

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, 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	105-40

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 припущенные	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	105-40

Итого за день Калорийность-1 330, Белки-47, Жиры-40,
Углеводы-195, ВитаминА-136, ВитаминС-93,
Магний-220



Ген. директор для М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.