

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култуковская средняя школа "Интеграция"
Е.В. Эйхгорн



15.12.2025 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), Инн)

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-121, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминА-20, Магний-4

220 **Каша "Дружба"**

Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-34

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

Итого за Завтрак

Калорийность-514, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-84, ВитаминА-82, ВитаминС-2, Магний-57

Обед

60 **Икра кабачковая
(промышленного производства)**

Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9

200 **Суп картофельный с
макаронными изделиями**

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

120 **Фрикадельки из говядины,
тушенные в соусе**

Калорийность-216, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-9, Магний-16

150 **Рис припущеный**

Калорийность-177, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29, ВитаминА-26, Магний-18

200 **Компот из смеси сухофруктов**

Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14

30 **Хлеб ржаной**

Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14

30 **Хлеб пшеничный**

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

Итого за Обед

Калорийность-760, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-103, ВитаминА-26, ВитаминС-11, Магний-94

Итого за день

Калорийность-1 274, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-187, ВитаминА-108, ВитаминС-13, Магний-151

156-41

Ген.директор

 М.А.Паева

Заведующая
столовой

 Золова Т.С.

Инженер-
технолог

 Халиулдина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култасовская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эхгорин



16.12.2025 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

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 сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

Итого за Завтрак	Калорийность-523, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-55, ВитаминА-46, ВитаминС-1, Магний-130	=
-------------------------	---	---

Обед

60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-11, Магний-9	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
210	Плов из отварной птицы	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-82, ВитаминС-1, Магний-37	=
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-770, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-91, ВитаминА-85, ВитаминС-19, Магний-91	=
----------------------	---	---

Итого за день	Калорийность-1 294, Белки-53, Жиры-47, Углеводы-146, ВитаминА-131, ВитаминС-20, Магний-221	156-41
----------------------	--	---------------

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Золотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



17.12.2025 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 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	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-548, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-66, ВитаминА-289, ВитаминС-2, Магний-50	=
<u>Обед</u>			
60	Кукуруза отварная	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-6, Магний-21, ВитаминА-5	=
90	Котлеты "Пермские"	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-21, Магний-34	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-760, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-114, ВитаминА-31, ВитаминС-33, Магний-138	=
Итого за день		Калорийность-1 309, Белки-49, Жиры-43, Углеводы-180, ВитаминА-320, ВитаминС-35, Магний-188	156-41

Ген.директор

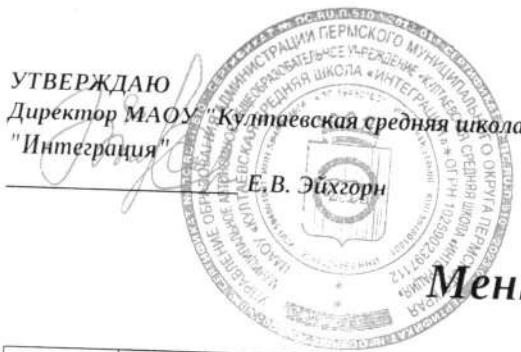
М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Кудаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

18.12.2025 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

20	Сыр сырчужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
200	Каша пшененная молочная жидкая	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
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	=
120	Фрукты свежие	Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-11	=

Итого за Завтрак

Калорийность-509, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-75, ВитаминА-56, ВитаминС-10, Магний-86

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	=
120	Тефтели из печени с рисом	Калорийность-202, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-18, ВитаминА-4 461, ВитаминС-12, Магний-30	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=

Итого за Обед

Калорийность-721, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-99, ВитаминА-4 491, ВитаминС-28, Магний-127

Итого за день

Калорийность-1 230, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-174, ВитаминА-4 547, ВитаминС-38, Магний-213

156-41

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



19.12.2025 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 1пм)

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

90	Биточки рыбные	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	Рис отварной	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, Магний-23	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

Итого за Завтрак Калорийность-509, Белки-22, Жиры-8,
Углеводы-87, ВитаминА-3, Магний-64

Обед

60	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200/5	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, ВитаминС-7, Магний-17	=
90	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминА-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
150	Макароны отварные с овощами	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминА-25, ВитаминС-3, Магний-18	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-70, 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-773, Белки-29, Жиры-27,
Углеводы-103, ВитаминА-101, ВитаминС-83,
Магний-100

Итого за день Калорийность-1 282, Белки-51, Жиры-35,
Углеводы-190, ВитаминА-104, ВитаминС-83,
Магний-164 **156-41**

Ген.директор М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотрова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эхгорин



22.12.2025 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 2пп)

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-121, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминA-20, Магний-4 =

200 **Каша "Дружба"**

Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминA-39, ВитаминC-1, Магний-31 =

200 **Кофейный напиток с молоком**

Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Магний-13 =

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Пряники**

Калорийность-110, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23, Магний-3 =

Итого за Завтрак

Калорийность-581, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-100, ВитаминA-78, ВитаминC-2, Магний-55 =

Обед

60 **Икра кабачковая**

Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминC-4, Магний-9 =

200 **Суп картофельный с**

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

90 **Фрикадельки из говядины
паровые**

Калорийность-177, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-6, Магний-15 =

150 **Каша гречневая рассыпчатая**

Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминA-24, Магний-89 =

200 **Сок фруктовый**

Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-5, Магний-10 =

40 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 =

Итого за Обед

Калорийность-765, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-91, ВитаминA-24, ВитаминC-16, Магний-162 =

Итого за день

Калорийность-1346, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-191, ВитаминA-102, ВитаминC-18, Магний-217 = 156-41

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култасевская средняя школа"
"Интеграция"

E.B. Эйхгорн



23.12.2025 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 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>			
90	<i>Тефтели из говядины (паровые)</i>	Калорийность-156, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-509, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-73, ВитаминА-34, ВитаминС-2, Магний-49	=
<u>Обед</u>			
60	<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
200/5	<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</i>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
210	<i>Плов из отварной птицы</i>	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-82, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-766, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-87, ВитаминА-82, ВитаминС-17, Магний-95	=

Ген.директор

М.А.Паев

© М.А.Паева

Заведующая
столовой

26

Инженер-

Халиуллина С.П.



24.12.2025 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 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	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26, Витамина-43, ВитаминС-2, Магний-49	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
30	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-6	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

Итого за Завтрак	Калорийность-516, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-77, Витамина-46, ВитаминС-2, Магний-64	=
-------------------------	--	---

Обед

60	Кукуруза отварная	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-9, Витамина-18, ВитаминС-3, Магний-32	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Витамина-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-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-750, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-119, Витамина-48, ВитаминС-93, Магний-144	=
----------------------	---	---

Итого за день	Калорийность-1 267, Белки-46, Жиры-31, Углеводы-196, Витамина-94, ВитаминС-95, Магний-208	156-41
----------------------	---	---------------

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Кулишевская средняя школа
"Интеграция"
E.В. Эйхгорн

25.12.2025 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 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)
<u>Завтрак</u>			
150	Запеканка из творога	Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24, ВитаминС-1, Магний-38	=
30	Молоко сгущенное	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Магний-10	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-676, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-75, ВитаминС-8, Магний-65	=
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
90	Котлеты "Школьные"	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, Витамина-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, Витамина-26, ВитаминС-21, Магний-34	=
200	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-12, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-728, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-102, Витамина-48, ВитаминС-44, Магний-126	=
Итого за день		Калорийность-1404, Белки-55, Жиры-50, Углеводы-177, Витамина-48, ВитаминС-52, Магний-191	156-41

Ген.директор

Гаева М.А.Гаева

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхорн



26.12.2025 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 2пп)

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

60	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200	Рагу из птицы	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминС-12, Магний-45	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

Итого за Завтрак

Калорийность-507, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-58, ВитаминА-19, ВитаминС-15, Магний-93

Обед

60	Салат из квашеной капусты с яблоками	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-9, Магний-7	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, 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-725, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-95, ВитаминС-35, Магний-86

Итого за день

Калорийность-1 232, Белки-50, Жиры-45, Углеводы-153, ВитаминА-19, ВитаминС-50, Магний-179

156-41

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Халиуллина С.П.