

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Савинская средняя школа»

СП МАОУ «Сокаловская средняя школа»

О. Г. Модзгеришвили

29.10.2024 (Лагерь школьный  
7-11 лет, 2вт)

## Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-287, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-32, ВитаминС-1, Магний-71	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-35, ВитаминА-9, Магний-7	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-635, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-101, ВитаминА-28, ВитаминС-2, Магний-97	=
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из капусты белокочанной</b>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	<b>Свекольник со сметаной</b>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-10, Магний-16 ВитаминА-5	=
100	<b>Биточки из птицы припущенные</b>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-743, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-105, ВитаминА-92, ВитаминС-17, Магний-86	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 378, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-206, ВитаминА-120, ВитаминС-19, Магний-183	

ИП



Протасова А.А.

Заведующая  
столовой

*[Signature]*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Савинская средняя школа»

СП МАОУ «Соколовская средняя школа»

О. Г. Модзгершвили

29.10.2024 (Лагерь школьный  
с 12 лет и старше, 2вт)

## Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
250	<b>Каша пшениная молочная жидкая</b>	Калорийность-359, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-39, ВитаминС-2, Магний-89	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
45	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-35, ВитаминА-9, Магний-7	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-707, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-108, ВитаминА-28, ВитаминС-3, Магний-115	=
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из капусты белокочанной</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	<b>Свекольник со сметаной</b>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминС-22, Магний-21	=
120	<b>Биточки из птицы припущенные</b>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-857, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-115, ВитаминА-109, ВитаминС-22, Магний-103	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 564, Белки-55, Жиры-52, Углеводы-223, ВитаминА-137, ВитаминС-25, Магний-218	=



Протасова А.А.

Заведующая  
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Савинская средняя школа»

СП МАОУ «Соколовская средняя школа»

О. Г. Модзгвишвили

30.10.2024 (Лагерь школьный  
7-11 лет, 2ср)

## Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
200	Каша из хлопьев овсяных «Геркулеса» жидкая	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-479, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-77, ВитаминА-41, ВитаминС-2, Магний-55	=
<b><u>Обед</u></b>			
60	Салат картофельный с огурцом соленым	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-2, Магний-20	=
200/5	Суп крестьянский с крупой	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-26, ВитаминС-7, Магний-24	=
90	Котлеты рыбные	Калорийность-132, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-11, Магний-24	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из плодов сушеных (курага)	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-755, Белки-31, Жиры-19, Углеводы-112, ВитаминА-30, ВитаминС-93, Магний-123	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 233, Белки-47, Жиры-31, Углеводы-189, ВитаминА-71, ВитаминС-95, Магний-178	=



Заведующая  
столовой



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Савинская средняя школа»

СП МАОУ «Соколовская средняя школа»

О. Г. Модзгвршвили

30.10.2024 (Лагерь школьный  
с 12 лет и старше, 2ср)

## Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
45	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
250	<b>Каша из хлопьев овсяных «Геркулеса» жидкая</b>	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-46, ВитаминА-51, ВитаминС-2, Магний-47	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-538, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-86, ВитаминА-51, ВитаминС-3, Магний-65	=
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат картофельный с огурцом соленым</b>	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-3, Магний-33	=
250/5	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29, ВитаминС-9, Магний-30	=
100	<b>Котлеты рыбные</b>	Калорийность-143, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-12, Магний-26	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	<b>Компот из плодов сушеных (курага)</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-861, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-122, ВитаминА-36, ВитаминС-97, Магний-149	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 398, Белки-51, Жиры-39, Углеводы-208, ВитаминА-87, ВитаминС-100, Магний-214	=



Заведующая  
столовой

*Антон*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Савинская средняя школа»

СП МАОУ «Соколовская средняя школа»

О. Г. Модзгеришвили

31.10.2024 (Лагерь школьный  
7-11 лет, 2чт)

## Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
200	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-581, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-61, Магний-53	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-856, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-115, Магний-69	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200/10	<b>Суп-пюре из разных овощей с гренками</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21 ВитаминаА-5	=
90	<b>Котлеты из говядины</b>	Калорийность-230, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-14, ВитаминаА-4, Магний-23	=
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39, ВитаминаА-27, Магний-27	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-797, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-118, ВитаминаА-36, ВитаминС-31, Магний-112	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 653, Белки-64, Жиры-51, Углеводы-233, ВитаминаА-36, ВитаминС-31, Магний-181	=



Протасова А.А.

Заведующая  
столовой

*Handwritten signature*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Савинская средняя школа»

СП МАОУ «Соколовская средняя школа»

О. Г. Модзгришвили

31.10.2024 (Лагерь школьный  
с 12 лет и старше, 2чт)

## Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
250	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-769, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-90, Магний-59	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
45	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-984, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-137, Магний-79	=
<b>Обед</b>			
100	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
250/20	<b>Суп-пюре из разных овощей с гренками</b>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27 ВитаминаА-10	=
100	<b>Котлеты из говядины</b>	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминаА-5, Магний-25	=
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47, ВитаминаА-32, Магний-32	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС- 17, Магний-6	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-899, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-131, ВитаминаА-47, ВитаминС-37, Магний-131	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 882, Белки-73, Жиры-58, Углеводы-268, ВитаминаА-47, ВитаминС-37, Магний-210	=



Заведующая  
столовой

*Антонина*



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ «Савинская средняя школа»

СП МАОУ «Соколовская средняя школа»

О. Г. Модзгвишвили

**01.11.2024 (Лагерь школьный  
7-11 лет, 2шт)****Меню Лагерь**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
45	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	Калорийность-169, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-70	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-557, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-75, ВитаминА-56, ВитаминС-2, Магний-113	=
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-8, Магний-12	=
200	<b>Суп с рыбными консервами</b>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-6, Магний-21 ВитаминА-5	=
240	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминС-11, Магний-29	=
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-838, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-102, ВитаминА-81, ВитаминС-31, Магний-119	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 395, Белки-51, Жиры-54, Углеводы-177, ВитаминА-137, ВитаминС-33, Магний-232	=



Протасова А.А.

Заведующая  
столовой

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Савинская средняя школа»

СП МАОУ «Соколовская средняя школа»

О. Г. Модзгвишвили

01.11.2024 (Лагерь школьный  
с 12 лет и старше, 2пт)

## Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
45	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
250	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	Калорийность-211, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-26, ВитаминА-46, ВитаминС-1, Магний-88	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-599, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-80, ВитаминА-65, ВитаминС-2, Магний-131	=
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-13, Магний-21	=
250	<b>Суп с рыбными консервами</b>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-7, Магний-27 ВитаминА-10	=
290	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-15, ВитаминС-14, Магний-35	=
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-956, Белки-33, Жиры-42, Углеводы-109, ВитаминА-94, ВитаминС-40, Магний-142	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 555, Белки-56, Жиры-64, Углеводы-189, ВитаминА-159, ВитаминС-42, Магний-273	=



Заведующая  
столовой

*Антонина Александровна*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Савинская средняя школа»

СП МАОУ «Соколовская средняя школа»

О. Г. Модзгвиршвили

02.11.2024 (Лагерь школьный  
7-11 лет, 1шт)

## Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
200	<b>Каша ячневая вязкая</b>	Калорийность-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминаА-40, ВитаминС-1, Магний-55	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
45	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминаА-34, Магний-7	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-520, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-90, ВитаминаА-77, ВитаминС-1, Магний-68	=
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-9, Магний-15	=
200/5	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	<b>Кнели из птицы с рисом</b>	Калорийность-179, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-7, ВитаминС-1, Магний-14	=
150	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминаА-34, Магний-9	=
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-809, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-111, ВитаминаА-34, ВитаминС-21, Магний-92	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 329, Белки-45, Жиры-39, Углеводы-201, ВитаминаА-111, ВитаминС-22, Магний-160	=



ИП Прогласова А.А.

Заведующая  
столовой

*Прогласова*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Савинская средняя школа»

СП МАОУ «Соколовская средняя школа»

О. Г. Модзгеришвили

02.11.2024 (Лагерь школьный  
с 12 лет и старше, 1пт)

## Меню Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
250	Каша ячневая вязкая	Калорийность-318, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47, ВитаминаА-50, ВитаминС-2, Магний-69	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминаА-34, Магний-7	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-584, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-100, ВитаминаА-87, ВитаминС-2, Магний-82	=
<b>Обед</b>			
100	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-10, Магний-16	=
250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-20, Магний-27	=
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-16	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминаА-41, Магний-11	=
200	Компот из изюма	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-903, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-119, ВитаминаА-51, ВитаминС-24, Магний-103	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 486, Белки-50, Жиры-45, Углеводы-219, ВитаминаА-138, ВитаминС-26, Магний-185	



Протасова А.А.

Заведующая  
столовой

*Протасова*