

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Анхорин

02.09.2025 (С. Никола 12 лет и старше
(летне-осенний), 1пп)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"
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

20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
220	Каца "Дружба"	Калорийность-241, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, Витамины А-43, Витамины С-1, Магний-4	=
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, Витамины С-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-477, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-74, Витамины А-43, Витамины С-12, Магний-33	=

Обед

100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Витамины С-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамины С-9, Магний-26	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-285, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-14, Витамины С-1, Магний-26	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-223, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, Витамины А-41, Магний-11	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Жиры-1	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-947, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-117, Витамины А-41, Витамины С-17, Магний-110	=

Итого за день Калорийность-1425, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-191, Витамины А-84, Витамины С-29, Магний-143

180-54



Инспектор
столовой

[Signature]

Получено
технологом

[Signature]

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖАЮ:

Директор МАОУ "Култасевская средняя школа"

Е.В. Александров

03.09.2025 (Сливки 12 лет и старше
(летние-осенний), 1ср)

Меню МАОУ "Култасевская средняя школа" с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	по, бел (белки), белки (г), углеводы (г), жир (жир), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин А-38, Витамин С-2, Магний-18	=
180	Омлет натуральный	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, Витамин А-313, Витамин С-1, Магний-2	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-488, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин А-19, Витамин С-1, Магний-13	=
40	Печенье	Калорийность-367, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-1	=
Итого за Завтрак		Калорийность-849, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-4, Витамин А-350, Витамин С-4, Магний-2	=
Обед			
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, Витамин С-3, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Витамин А-10, Магний-2	=
100	Биточки рыбные	Калорийность-313, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-2, Магний-2	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-27, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-14, Витамин А-36, Витамин С-5, Магний-39	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-25, Углеводы-7, Магний-10	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-1	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-1	=
Итого за Обед		Калорийность-605, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-4, Витамин А-36, Витамин С-23, Магний-12	=
Итого за день		Калорийность-1454, Белки-55, Жиры-44, Углеводы-14, Витамин А-386, Витамин С-27, Магний-14	180-54

Подпись
инициалы

Подпись
инициалы

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа" Е.В. Александров

01.09.2025 (С. Никола 12 лет и старше
(летне-осенний), 1чт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	калории (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброды с повидлом	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20, Магний-3	=
250	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-318, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47, Витамин А-50, Витамин С-2, Магний-100	=
200	Какао с молоком	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14, Витамин С-3, Витамин А-1, Магний-22	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-77, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-111, Витамин А-69, Витамин С-3, Магний-102	=
Обед			
100	Салат из белокачанной капусты с морковью	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-18, Витамин С-28, Магний-17	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, Витамин А-3, Магний-27	=
100	Котлеты из говядины	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, Витамин А-5, Магний-26	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-37, Витамин А-29, Магний-106	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-39, Углеводы-9, Магний-4	=
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-916, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-211, Витамин А-34, Витамин С-36, Магний-180	=
Итого за день		Калорийность-1593, Белки-53, Жиры-55, Углеводы-302, Витамин А-103, Витамин С-39, Магний-282	180-54

Бухгалтер



Заведующий

С.П. Халиуллина

Пожелатель
Заведующий

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Эрхгоф

05.09.2025 (С.школа 12 лет и старше
(летне-осенний), 1пт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	кал., пер. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
130	Тефтели из печени с рисом в молочном соусе	Калорийность-210, Белки-17, Жиры-3, Углеводы-13, ВитаминА-4833, ВитаминС-13, Магний-37	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Чай каркаде	Калорийность-36, Углеводы-13, ВитаминА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-597, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-63, ВитаминА-4877, ВитаминС-13, Магний-71	=
<u>Обед</u>			
100	Салат из моркови	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминС-3, Магний-34	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
100	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-30, Магний-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-6	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-727, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-95, ВитаминА-31, ВитаминС-119, Магний-143	=
Итого за день		Калорийность-1333, Белки-54, Жиры-39, Углеводы-158, ВитаминА-4908, ВитаминС-132, Магний-113	180-54

Ген. дир.



Завуч

[Signature]

Ин. спец. технолог

[Signature]

Халиуллина С.П.

08.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летние-осенний), 2пн)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с 12лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	мг, белок, жиры, углеводы (г), витаминизация (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
220	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-230, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Магний-10	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-1	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-422, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-77, ВитаминА-44, ВитаминС-12, Магний-22	=

Обед

100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-49, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-43, Магний-23	=
100	Булочки из говядины	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминА-5, Магний-25	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-42, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-1	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-889, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-189, ВитаминА-73, ВитаминС-25, Магний-194	=
Итого за день		Калорийность-1311, Белки-51, Жиры-52, Углеводы-194, ВитаминА-78, ВитаминС-37, Магний-93	180-54



Заведующий
школой

Зингарин Е.В.
Зингарин Е.В.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Айхорова

09.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 2вт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с 12лет и старше ОБЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эл. нрр. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
130	Тестисли из говядины в молочном соусе	Калорийность-285, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-14, ВитаминС-1, Магний-26	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-19, ВитаминС-90, Магний-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-34, Белки-3, Углеводы-20, Магний-1	=
Итого за Завтрак		Калорийность-685, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-87, ВитаминА-41, ВитаминС-81, Магний-40	=
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-39, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-2, Магний-19	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминС-8, Магний-27	=
200	Плов из отварной риса	Калорийность-389, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминА-78, ВитаминС-1, Магний-9	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-99, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-1	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-2	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-915, Белки-29, Жиры-36, Углеводы-92, ВитаминА-78, ВитаминС-18, Магний-111	=
Итого за день		Калорийность-1500, Белки-56, Жиры-61, Углеводы-179, ВитаминА-119, ВитаминС-99, Магний-151	180-54

Гендир



Специальная
стопка

Смирнов

Нижавер
технолог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

10.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 2ср)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с 12лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	ко, цен, (кал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброды с повидлом	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-30, Магний-4	=
250	Каша рисовая вязкая	Калорийность-295, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-47, ВитаминыА-51, ВитаминыС-2, Магний-17	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-483, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминыА-40, ВитаминыС-1, Магний-13	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-243, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-49, Магний-1	=
Итого за Завтрак		Калорийность-846, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-71, ВитаминыА-70, ВитаминыС-3, Магний-31	=
<u>Обед</u>			
100	Кукуруза отварная	Калорийность-133, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-22, Магний-64	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминыА-3, Магний-4	=
100	Кнели рыбные припущенные	Калорийность-89, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-6, Магний-11	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-19, ВитаминыА-36, ВитаминыС-5, Магний-36	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-34, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб рисовый	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-13, Магний-11	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-634, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-76, ВитаминыА-36, ВитаминыС-13, Магний-129	=
Итого за день		Калорийность-1480, Белки-52, Жиры-33, Углеводы-147, ВитаминыА-106, ВитаминыС-16, Магний-240	180-54



Подпись

Подпись

Халиуллина С.П.

11.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летние-осенний), 2чт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с 12лет и старше ОБЗ

Выход (г)	Наименование блюда	ко, бел, (ккал), белки (г), углеводы (г), жир (г), витамин А (мг), витамин С (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Запеканка из творога	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-54, ВитаминА-36, ВитаминС-1, Магний-3	=
40	Молоко сгущенное	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Магний-34	=
200	Чай каркаде	калорийность-0, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14, Вит. минА-3	=
50	Печенье	Калорийность-334, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-75, Магний-5	=
40	Хлеб рженичный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-878, Белки-51, Жиры-17, Углеводы-109, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-76	=
Обед			
100	Салат из моркови	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-160, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-32, ВитаминС-9, Магний-26	=
130	Тефтели из печени с рисом в молочном соусе	Калорийность-455, Белки-17, Жиры-3, Углеводы-44, ВитаминА-413, ВитаминС-13, Магний-10	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-48, Магний-10	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-3, Магний-10	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-6	=
30	Хлеб веницианский	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-1052, Белки-33, Жиры-19, Углеводы-144, ВитаминА-413, ВитаминС-30, Магний-73	=
Итого за день		Калорийность-1930, Белки-84, Жиры-36, Углеводы-253, ВитаминА-826, ВитаминС-31, Магний-149	180-54



Подписано
инженером

[Signature]

Подписано
техником

[Signature]

Халиуллина С.П.

УТВ. Р.Ж.С.И.О.

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Эйхгорн

12.09.2025 (С. Никола 12 лет и старше
(летне-осенний), 2пт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	калории (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (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-136, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23, Витамин А-41, Витамин С-1, Магний-77	=
200	Какао с молоком	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин А-19, Витамин С-1, Магний-22	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

Итого за Завтрак

Калорийность-544, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-73, Витамин А-60, Витамин С-2, Магний-117	=
---	---

Обед

100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, Витамин С-3, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, Витамин С-10, Магний-27	=
100	Комлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, Витамин А-25, Витамин С-1, Магний-25	=
180	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-201, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-46, Магний-42	=
200	Паштет из индейки	Калорийность-72, Белки-1, Углеводы-13, Жиры-3, Витамин С-1, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-3, Углеводы-13, Магний-10	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

Итого за Обед

Калорийность-842, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-116, Витамин А-25, Витамин С-94, Магний-190	=
---	---

Итого за день

Калорийность-1437, Белки-53, Жиры-47, Углеводы-189, Витамин А-85, Витамин С-96, Магний-247	=
--	---

180-54



Ген. директор

Ген. директор
Халиуллина С.П.

Ген. директор
Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Эйхгорн

15.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 1пп)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	энергетическая ценность (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------

Завтрак

20	Сыр сычужинный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
220	Каша "Дружба"	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39, Витамины А-43, Витамины С-1, Магний-34	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-406, Жиры-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-1	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, Витамины-43, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-477, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-74, Витамины А-47, Витамины С-12, Магний-59	=

Обед

100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Витамины С-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17, Витамины С-9, Магний-26	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-121, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-14, Витамины С-1, Магний-26	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-96, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, Витамины А-41, Магний-11	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-1	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-406, Жиры-9, Углеводы-41, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-15, Магний-1	=
Итого за Обед		Калорийность-947, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-117, Витамины А-41, Витамины С-17, Магний-110	=

Итого за день: Калорийность-1425, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-191, Витамины А-84, Витамины С-29, Магний-169 **180-54**

Гендир.



Сек. Ветеринарии
подпись

[Signature]

Инженер
подпись

[Signature]

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Эйхгорн

15.09.2025 (С.школа 12 лет и старше
(летне-осенний), 1пп)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" 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

20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
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-477, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-74, ВитаминА-43, ВитаминС-12, Магний-68	=

Обед

100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-285, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-14, ВитаминС-1, Магний-26	=
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	=
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-947, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-117, ВитаминА-41, ВитаминС-17, Магний-110	=

Итого за день Калорийность-1 425, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-191, ВитаминА-84, ВитаминС-29, Магний-178 **180-54**



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Эйхгорн

17.09.2025 (С.школа 12 лет и старше
(летне-осенний), 1ср)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" 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	=
180	Омлет натуральный	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминА-313, ВитаминС-1, Магний-22	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
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-648, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-73, ВитаминА-350, ВитаминС-4, Магний-67	=
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	Биточки рыбные	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
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	=
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-605, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-87, ВитаминА-36, ВитаминС-23, Магний-127	=
Итого за день		Калорийность-1 253, Белки-55, Жиры-44, Углеводы-160, ВитаминА-386, ВитаминС-27, Магний-194	180-54



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Эйхгорн

18.09.2025 (С.школа 12 лет и старше
(летне-осенний), 1чт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" 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			
40	Бутерброды с повидлом	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20, Магний-3	=
250	Каша пшенная вязкая	Калорийность-318, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47, ВитаминА-50, ВитаминС-2, Магний-69	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-677, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-111, ВитаминА-69, ВитаминС-3, Магний-102	=
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	Котлеты из говядины	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминА-5, Магний-26	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
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-916, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-91, ВитаминА-34, ВитаминС-36, Магний-203	=
Итого за день		Калорийность-1 593, Белки-53, Жиры-55, Углеводы-202, ВитаминА-103, ВитаминС-39, Магний-305	180-54



Заведующая
столовой

Зотера Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Эйхгорн

19.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 1пт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с12 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 в молочном соусе	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, ВитаминА-4 833, ВитаминС-13, Магний-33	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-597, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-88, ВитаминА-4 877, ВитаминС-13, Магний-50	=
Обед			
100	Салат из моркови	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминС-3, Магний-34	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
100	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
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	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-736, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-100, ВитаминА-31, ВитаминС-119, Магний-144	=
Итого за день		Калорийность-1 333, Белки-54, Жиры-39, Углеводы-188, ВитаминА-4 908, ВитаминС-132, Магний-194	180-54



Генеральный директор М.А. Эйхгорн

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Эйхгорн

22.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 2пн)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с 12лет и старше ОВЗ

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

Завтрак

20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
220	Каша пшенная вязкая	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Магний-61	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-499, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-75, ВитаминА-44, ВитаминС-12, Магний-92	=

Обед

100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
100	Биточки из говядины	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминА-5, Магний-25	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
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-889, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-89, ВитаминА-34, ВитаминС-25, Магний-201	=

Итого за день Калорийность-1389, Белки-51, Жиры-52,
Углеводы-164, ВитаминА-78, ВитаминС-37,
Магний-293 **180-54**



Ген. директор М.А. Павлова

Заведующая
столовой

Зюева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Эйхгорн

23.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 2вт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с 12лет 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 говядины в молочном соусе	Калорийность-285, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-14, ВитаминС-1, Магний-26	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-685, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-87, ВитаминА-41, ВитаминС-81, Магний-46	=
Обед			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
200	Плов из отварной птицы	Калорийность-389, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-26, ВитаминА-78, ВитаминС-1, Магний-36	=
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	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-815, Белки-29, Жиры-36, Углеводы-92, ВитаминА-78, ВитаминС-18, Магний-111	=
Итого за день		Калорийность-1 500, Белки-56, Жиры-61, Углеводы-179, ВитаминА-119, ВитаминС-99, Магний-157	180-54



Ген. директор

М.А. Мещеряков

Заведующая
столовой

Зотеева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Эйхгорн

24.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 2ср)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с 12лет и старше 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-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20, Магний-3	=
250	Каша рисовая вязкая	Калорийность-295, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-47, ВитаминА-51, ВитаминС-2, Магний-47	=
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-648, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-111, ВитаминА-70, ВитаминС-3, Магний-71	=
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, ВитаминС-8, Магний-24	=
100	Кнели рыбные припущенные	Калорийность-89, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-6, Магний-24	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
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-834, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-135, ВитаминА-36, ВитаминС-13, Магний-169	=
Итого за день		Калорийность-1 481, Белки-52, Жиры-33, Углеводы-246, ВитаминА-106, ВитаминС-16, Магний-240	180-54



Ген. директор

М.А. Таваа

Заведующая
столовой

Золотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Эйхгорн

25.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 2чт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с 12лет и старше ОБЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Запеканка из творога	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-51	=
40	Молоко сгущенное	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Магний-5	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-878, Белки-51, Жиры-17, Углеводы-128, ВитаминА-89, ВитаминС-1, Магний-76	=
Обед			
100	Салат из моркови	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминС-3, Магний-34	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
130	Тефтели из печени с рисом в молочном соусе	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, ВитаминА-4 833, ВитаминС-13, Магний-33	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
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-852, Белки-33, Жиры-19, Углеводы-133, ВитаминА-4 833, ВитаминС-30, Магний-136	=
Итого за день		Калорийность-1 729, Белки-84, Жиры-36, Углеводы-261, ВитаминА-4 922, ВитаминС-31, Магний-212	180-54



Генеральный директор Е.В. Эйхгорн

Заведующая
столовой

Сотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Эйхгорн

26.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 2пт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"
с 12лет 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, ВитаминаА-41, ВитаминС-1, Магний-77	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-596, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-82, ВитаминаА-60, ВитаминС-2, Магний-117	=

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	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминаА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-291, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-46, Магний-42	=
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	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-842, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-118, ВитаминаА-25, ВитаминС-94, Магний-130	=

Итого за день Калорийность-1 437, Белки-53, Жиры-47,
Углеводы-200, ВитаминаА-85, ВитаминС-96,
Магний-247 **180-54**



Директор МАОУ Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Эйхгорн

29.09.2025 (С.школа 12 лет и старше
(летне-осенний), 1пп)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" 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			
20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
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-477, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-74, ВитаминА-43, ВитаминС-12, Магний-68	=
Обед			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-285, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-14, ВитаминС-1, Магний-26	=
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	=
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-947, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-117, ВитаминА-41, ВитаминС-17, Магний-110	=
Итого за день		Калорийность-1 425, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-191, ВитаминА-84, ВитаминС-29, Магний-178	180-54

Ген.директор



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Эйхгорн

30.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 1вт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с 12лет и старше ОВЗ

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	=
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	=
200	Плов из отварной птицы	Калорийность-389, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-26, ВитаминА-78, ВитаминС-1, Магний-36	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
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-773, Белки-29, Жиры-36, Углеводы-84, ВитаминА-81, ВитаминС-25, Магний-101	=
Итого за день		Калорийность-1 396, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-150, ВитаминА-138, ВитаминС-27, Магний-253	180-54

Ген.директор



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.