

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

01.10.2025 (С.школа 12 лет и старше  
(летне-осенний), 1ср)

## Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                     | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                      |                                                                                                    |                            |
| 100                     | Овощи консервированные<br>отварные (зеленый горошек) | Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5,<br>Витамин А-18, Витамин С-2, Магний-18              | =                          |
| 180                     | Омлет натуральный                                    | Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17,<br>Углеводы-4, Витамин А-313, Витамин С-1,<br>Магний-22       | =                          |
| 200                     | Кофейный напиток с молоком                           | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14,<br>Витамин А-19, Витамин С-1, Магний-13             | =                          |
| 40                      | Печенье                                              | Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-30, Магний-8                                        | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                                       | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                                 | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      | Калорийность-648, Белки-28, Жиры-28,<br>Углеводы-73, Витамин А-350, Витамин С-4,<br>Магний-67      | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                                      |                                                                                                    |                            |
| 100                     | Овощи консервированные<br>порциями (огурцы)          | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2,<br>Витамин С-3, Магний-14                                    | =                          |
| 250/10                  | Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной          | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7,<br>Углеводы-11, Витамин С-10, Магний-27                         | =                          |
| 100                     | Биточки рыбные                                       | Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2,<br>Углеводы-10, Магний-23                                      | =                          |
| 180                     | Пюре картофельное                                    | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7,<br>Углеводы-11, Витамин А-36, Витамин С-5,<br>Магний-30         | =                          |
| 200                     | Сок фруктовый                                        | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,<br>Витамин С-5, Магний-10                                  | =                          |
| 40                      | Хлеб ржаной                                          | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                                | =                          |
| 30                      | Хлеб пшеничный                                       | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-4                                                 | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                      | Калорийность-605, Белки-27, Жиры-16,<br>Углеводы-87, Витамин А-36, Витамин С-23,<br>Магний-127     | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                      | Калорийность-1 253, Белки-55, Жиры-44,<br>Углеводы-160, Витамин А-386, Витамин С-27,<br>Магний-194 | <b>180-54</b>              |



Генеральный директор М.А. Павлова

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Хамитуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

02.10.2025 (С.школа 12 лет и старше  
(летне-осенний), 1чт)

## Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                             |                                                                                                  |                            |
| 40                      | Бутерброды с повидлом                       | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-20, Магний-3                                      | =                          |
| 250                     | Каша пшенная вязкая                         | Калорийность-318, Белки-11, Жиры-10,<br>Углеводы-47, ВитаминА-50, ВитаминС-2,<br>Магний-69       | =                          |
| 200                     | Какао с молоком                             | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14,<br>ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22             | =                          |
| 60                      | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                              | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                             | Калорийность-677, Белки-20, Жиры-17,<br>Углеводы-111, ВитаминА-69, ВитаминС-3,<br>Магний-102     | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                             |                                                                                                  |                            |
| 100                     | Салат из белокочанной<br>капусты с морковью | Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10,<br>Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17                       | =                          |
| 250/10                  | Рассольник ленинградский со<br>сметаной     | Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7,<br>Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27                         | =                          |
| 100                     | Котлеты из говядины                         | Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14,<br>Углеводы-16, ВитаминА-5, Магний-26                       | =                          |
| 180                     | Каша гречневая рассыпчатая                  | Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7,<br>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,<br>Магний-19                                              | =                          |
| 30                      | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-4                                               | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                             | Калорийность-916, Белки-33, Жиры-38,<br>Углеводы-91, ВитаминА-34, ВитаминС-36,<br>Магний-203     | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                             | Калорийность-1 593, Белки-53, Жиры-55,<br>Углеводы-202, ВитаминА-103, ВитаминС-39,<br>Магний-305 | <b>180-54</b>              |

Ген. директор



Заведующая  
столовой

*[Signature]*

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

*[Signature]*

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

03.10.2025 (С.школа 12лет и старше  
(летне-осенний), 1пт)

## Меню СП «Баш-Култаевская школа» с12 лет и старше ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                      | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                               |                                                                                                     |                            |
| 130                     | Тефтели из печени с рисом в<br>молочном соусе | Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8,<br>Углеводы-19, ВитаминА-4 833, ВитаминС-13,<br>Магний-33       | =                          |
| 180                     | Макаронные изделия<br>отварные                | Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7,<br>Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11                           | =                          |
| 200                     | Чай каркаде                                   | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3                                                            | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                                | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                                  | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                               | Калорийность-597, Белки-27, Жиры-15,<br>Углеводы-88, ВитаминА-4 877, ВитаминС-13,<br>Магний-50      | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                               |                                                                                                     |                            |
| 100                     | Салат из моркови                              | Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-11, ВитаминС-3, Магний-34                            | =                          |
| 250                     | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями   | Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24                            | =                          |
| 100                     | Тефтели из говядины<br>(паровые)              | Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9,<br>Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19                            | =                          |
| 180                     | Капуста тушеная                               | Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6,<br>Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26,<br>Магний-41           | =                          |
| 200                     | Напиток из шиповника                          | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,<br>ВитаминС-80, Магний-3                                     | =                          |
| 40                      | Хлеб ржаной                                   | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                                 | =                          |
| 30                      | Хлеб пшеничный                                | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-4                                                  | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                               | Калорийность-736, Белки-27, Жиры-24,<br>Углеводы-100, ВитаминА-31, ВитаминС-119,<br>Магний-144      | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                               | Калорийность-1 333, Белки-54, Жиры-39,<br>Углеводы-188, ВитаминА-4 908, ВитаминС-132,<br>Магний-194 | <b>180-54</b>              |

Ген.директор



Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

06.10.2025 (С.школа 12 лет и старше  
(летне-осенний), 2пн)

**Меню СП «Баш-Култаевская школа»  
с 12 лет и старше ОВЗ**

| Выход (г)               | Наименование блюда                                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                  | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                             |                                                                                                 |                            |
| 20                      | <b>Сыр сычужный твердый<br/>порциями</b>                    | Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10                                                     | =                          |
| 220                     | <b>Каша пшенная вязкая</b>                                  | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9,<br>Углеводы-41, ВитаминА-44, ВитаминС-1,<br>Магний-61       | =                          |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b>                                        | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4                                                           | =                          |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                       | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-3                                              | =                          |
| 150                     | <b>Фрукты свежие</b>                                        | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15,<br>ВитаминС-11, Магний-14                        | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                             | Калорийность-499, Белки-18, Жиры-15,<br>Углеводы-75, ВитаминА-44, ВитаминС-12,<br>Магний-92     | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                                             |                                                                                                 |                            |
| 100                     | <b>Икра кабачковая<br/>(промышленного<br/>производства)</b> | Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8,<br>ВитаминС-7, Магний-15                         | =                          |
| 250/10                  | <b>Щи из свежей капусты с<br/>картофелем со сметаной</b>    | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8,<br>ВитаминС-18, Магний-23                         | =                          |
| 100                     | <b>Биточки из говядины</b>                                  | Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14,<br>Углеводы-16, ВитаминА-5, Магний-25                      | =                          |
| 180                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>                           | Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7,<br>Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106                      | =                          |
| 200                     | <b>Компот из смеси сухофруктов</b>                          | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20,<br>Магний-14                                             | =                          |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>                                          | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-14                                             | =                          |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                       | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-4                                              | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                             | Калорийность-889, Белки-33, Жиры-37,<br>Углеводы-89, ВитаминА-34, ВитаминС-25,<br>Магний-201    | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                             | Калорийность-1 388, Белки-51, Жиры-52,<br>Углеводы-164, ВитаминА-78, ВитаминС-37,<br>Магний-293 | <b>180-54</b>              |

Ген. директор



Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

07.10.2025 (С.школа 12 лет и старше  
(летне-осенний), 2вт)

## Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                      | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                         |                                                                                                  |                            |
| 130                     | Тефтели из говядины в<br>молочном соусе | Калорийность-285, Белки-16, Жиры-18,<br>Углеводы-14, ВитаминС-1, Магний-26                       | =                          |
| 180                     | Макаронные изделия<br>отварные          | Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7,<br>Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11                        | =                          |
| 200                     | Напиток из шиповника                    | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,<br>ВитаминС-80, Магний-3                                  | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                          | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                               | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                         | Калорийность-685, Белки-27, Жиры-25,<br>Углеводы-87, ВитаминА-41, ВитаминС-81,<br>Магний-46      | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                         |                                                                                                  |                            |
| 100                     | Салат из свеклы отварной                | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8,<br>ВитаминС-6, Магний-19                           | =                          |
| 250/10                  | Рассольник ленинградский со<br>сметаной | Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7,<br>Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27                         | =                          |
| 200                     | Плов из отварной птицы                  | Калорийность-389, Белки-20, Жиры-23,<br>Углеводы-26, ВитаминА-78, ВитаминС-1,<br>Магний-36       | =                          |
| 200                     | Компот из яблок с лимоном               | Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3,<br>Магний-6                                            | =                          |
| 40                      | Хлеб ржаной                             | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                              | =                          |
| 30                      | Хлеб пшеничный                          | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-4                                               | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                         | Калорийность-815, Белки-29, Жиры-36,<br>Углеводы-92, ВитаминА-78, ВитаминС-18,<br>Магний-111     | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                         | Калорийность-1 500, Белки-56, Жиры-61,<br>Углеводы-179, ВитаминА-119, ВитаминС-99,<br>Магний-157 | <b>180-54</b>              |



Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

08.10.2025 (С.школа 12 лет и старше  
(летне-осенний), 2ср)

## Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

| Выход (г)        | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания (руб) |
|------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                                             |                                                                                                  |                            |
| 40               | Бутерброды с повидлом                       | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-20, Магний-3                                      | =                          |
| 250              | Каша рисовая вязкая                         | Калорийность-295, Белки-8, Жиры-9,<br>Углеводы-47, ВитаминА-51, ВитаминС-2,<br>Магний-47         | =                          |
| 200              | Кофейный напиток с молоком                  | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14,<br>ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13             | =                          |
| 60               | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                              | =                          |
| Итого за Завтрак |                                             | Калорийность-648, Белки-17, Жиры-16,<br>Углеводы-111, ВитаминА-70, ВитаминС-3,<br>Магний-71      | =                          |
| <b>Обед</b>      |                                             |                                                                                                  |                            |
| 100              | Кукуруза отварная                           | Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6,<br>Углеводы-62, Магний-64                                     | =                          |
| 250              | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями | Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24                         | =                          |
| 100              | Кнели рыбные припущенные                    | Калорийность-89, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-6,<br>Магний-24                                      | =                          |
| 180              | Пюре картофельное                           | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7,<br>Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5,<br>Магний-30         | =                          |
| 200              | Чай с сахаром                               | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4                                                            | =                          |
| 40               | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                              | =                          |
| 30               | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-4                                               | =                          |
| Итого за Обед    |                                             | Калорийность-834, Белки-35, Жиры-17,<br>Углеводы-135, ВитаминА-36, ВитаминС-13,<br>Магний-169    | =                          |
| Итого за день    |                                             | Калорийность-1 482, Белки-52, Жиры-33,<br>Углеводы-246, ВитаминА-106, ВитаминС-16,<br>Магний-240 | 180-54                     |

Ген. директор



Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

09.10.2025 (С.школа 12 лет и старше  
(летне-осенний), 2чт)

## Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                     | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                               |                                                                                                    |                            |
| 200                     | Запеканка из творога                          | Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12,<br>Углеводы-34, ВитаминА-86, ВитаминС-1,<br>Магний-51         | =                          |
| 40                      | Молоко сгущенное                              | Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-22, Магний-14                                       | =                          |
| 200                     | Чай каркаде                                   | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3                                                           | =                          |
| 50                      | Пряники                                       | Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-38, Магний-5                                        | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                                | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                                 | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                               | Калорийность-878, Белки-51, Жиры-17,<br>Углеводы-128, ВитаминА-89, ВитаминС-1,<br>Магний-76        | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                               |                                                                                                    |                            |
| 100                     | Салат из моркови                              | Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-11, ВитаминС-3, Магний-34                           | =                          |
| 250                     | Суп картофельный с<br>бобовыми                | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26                           | =                          |
| 130                     | Тефтели из печени с рисом в<br>молочном соусе | Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8,<br>Углеводы-19, ВитаминА-4 833, ВитаминС-13,<br>Магний-33      | =                          |
| 180                     | Макаронные изделия<br>отварные                | Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1,<br>Углеводы-35, Магний-10                                       | =                          |
| 200                     | Сок фруктовый                                 | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,<br>ВитаминС-5, Магний-10                                   | =                          |
| 40                      | Хлеб ржаной                                   | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                                | =                          |
| 30                      | Хлеб пшеничный                                | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-4                                                 | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                               | Калорийность-852, Белки-33, Жиры-19,<br>Углеводы-133, ВитаминА-4 833, ВитаминС-30,<br>Магний-136   | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                               | Калорийность-1 729, Белки-84, Жиры-36,<br>Углеводы-261, ВитаминА-4 922, ВитаминС-31,<br>Магний-212 | <b>180-54</b>              |

Ген.директор



Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

## Меню СП “Баш-Култаевская школа” с12 лет и старше ОВЗ

Российская Федерация \* Пермский край \* г. Пермь  
Общество с ограниченной ответственностью  
ген. директор  
документ № 1  
«КОМПАНИЯ «ПРОФИ-ГРУПП»  
ОГРН 1133906007027 ИНН 5906123710

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

13.10.2025 (С.школа 12 лет и старше  
(летне-осенний), 1пн)

## Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

| Выход (г)        | Наименование блюда                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                  | Стоимость<br>питания (руб) |
|------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                                                 |                                                                                                 |                            |
| 20               | Сыр сычужный твердый<br>порциями                | Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10                                                     | =                          |
| 220              | Каша "Дружба"                                   | Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7,<br>Углеводы-30, ВитаминА-43, ВитаминС-1,<br>Магний-34        | =                          |
| 200              | Чай с сахаром                                   | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4                                                           | =                          |
| 40               | Хлеб пшеничный                                  | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                              | =                          |
| 150              | Фрукты свежие                                   | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15,<br>ВитаминС-11, Магний-14                        | =                          |
| Итого за Завтрак |                                                 | Калорийность-477, Белки-15, Жиры-13,<br>Углеводы-74, ВитаминА-43, ВитаминС-12,<br>Магний-68     | =                          |
| <b>Обед</b>      |                                                 |                                                                                                 |                            |
| 100              | Икра кабачковая<br>(промышленного производства) | Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8,<br>ВитаминС-7, Магний-15                         | =                          |
| 250              | Суп картофельный с бобовыми                     | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26                        | =                          |
| 130              | Тефтели из говядины в<br>молочном соусе         | Калорийность-285, Белки-16, Жиры-18,<br>Углеводы-14, ВитаминС-1, Магний-26                      | =                          |
| 180              | Макаронные изделия отварные                     | Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7,<br>Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11                       | =                          |
| 200              | Компот из смеси сухофруктов                     | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20,<br>Магний-14                                             | =                          |
| 30               | Хлеб ржаной                                     | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-14                                             | =                          |
| 30               | Хлеб пшеничный                                  | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-4                                              | =                          |
| Итого за Обед    |                                                 | Калорийность-947, Белки-32, Жиры-38,<br>Углеводы-117, ВитаминА-41, ВитаминС-17,<br>Магний-110   | =                          |
| Итого за день    |                                                 | Калорийность-1 424, Белки-47, Жиры-51,<br>Углеводы-191, ВитаминА-84, ВитаминС-29,<br>Магний-178 | 180-54                     |

Ген. директор



Заведующая  
столовой

*[Signature]*

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

*[Signature]*

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

14.10.2025 (С.школа 12 лет и старше  
(летне-осенний), 1вт)

## Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                  |                                                                                                  |                            |
| 100                     | Котлеты "Школьные"                               | Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11,<br>Углеводы-13, Витамина-25, ВитаминС-1,<br>Магний-21       | =                          |
| 200                     | Каша гречневая рассыпчатая                       | Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8,<br>Углеводы-13, Витамина-32, Магний-118                       | =                          |
| 200                     | Чай с лимоном                                    | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1,<br>Магний-5                                            | =                          |
| 60                      | Хлеб пшеничный                                   | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                              | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                  | Калорийность-622, Белки-27, Жиры-19,<br>Углеводы-66, Витамина-57, ВитаминС-2,<br>Магний-152      | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                                  |                                                                                                  |                            |
| 100                     | Салат из свеклы отварной                         | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6,<br>Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19                           | =                          |
| 250/10                  | Щи из свежей капусты с<br>картофелем со сметаной | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7,<br>Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23                          | =                          |
| 200                     | Плов из отварной птицы                           | Калорийность-389, Белки-20, Жиры-23,<br>Углеводы-26, Витамина-78, ВитаминС-1,<br>Магний-36       | =                          |
| 200                     | Чай каркаде                                      | Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3                                                         | =                          |
| 40                      | Хлеб ржаной                                      | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                              | =                          |
| 30                      | Хлеб пшеничный                                   | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-4                                               | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                  | Калорийность-773, Белки-29, Жиры-36,<br>Углеводы-84, Витамина-81, ВитаминС-25,<br>Магний-101     | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                  | Калорийность-1 395, Белки-56, Жиры-55,<br>Углеводы-150, Витамина-138, ВитаминС-27,<br>Магний-253 | <b>180-54</b>              |

Ген.директор



Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

15.10.2025 (С.школа 12 лет и старше  
(летне-осенний), 1ср)

## Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

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

### Завтрак

|     |                                                      |                                                                                            |   |
|-----|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 100 | Овощи консервированные<br>отварные (зеленый горошек) | Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5,<br>ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18        | = |
| 180 | Омлет натуральный                                    | Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17,<br>Углеводы-4, ВитаминА-313, ВитаминС-1,<br>Магний-22 | = |
| 200 | Кофейный напиток с молоком                           | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14,<br>ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13       | = |
| 40  | Печенье                                              | Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-30, Магний-8                                | = |
| 40  | Хлеб пшеничный                                       | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                         | = |

**Итого за Завтрак** Калорийность-648, Белки-28, Жиры-28,  
Углеводы-73, ВитаминА-350, ВитаминС-4,  
Магний-67 =

### Обед

|        |                                             |                                                                                          |   |
|--------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 100    | Овощи консервированные<br>порциями (огурцы) | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2,<br>ВитаминС-3, Магний-14                           | = |
| 250/10 | Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7,<br>Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27                | = |
| 100    | Биточки рыбные                              | Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2,<br>Углеводы-10, Магний-23                            | = |
| 180    | Пюре картофельное                           | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7,<br>Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5,<br>Магний-30 | = |
| 200    | Сок фруктовый                               | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,<br>ВитаминС-5, Магний-10                         | = |
| 40     | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                      | = |
| 30     | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,<br>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**

Ген.директор



Запедающая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Хайнуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

16.10.2025 (С.школа 12 лет и старше  
(летне-осенний), 1чт)

## Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                             |                                                                                                  |                            |
| 40                      | Бутерброды с повидлом                       | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-20, Магний-3                                      | =                          |
| 250                     | Каша пшенная вязкая                         | Калорийность-318, Белки-11, Жиры-10,<br>Углеводы-47, ВитаминА-50, ВитаминС-2,<br>Магний-69       | =                          |
| 200                     | Какао с молоком                             | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14,<br>ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22             | =                          |
| 60                      | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                              | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                             | Калорийность-677, Белки-20, Жиры-17,<br>Углеводы-111, ВитаминА-69, ВитаминС-3,<br>Магний-102     | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                             |                                                                                                  |                            |
| 100                     | Салат из белокочанной<br>капусты с морковью | Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10,<br>Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17                       | =                          |
| 250/10                  | Рассольник ленинградский со<br>сметаной     | Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7,<br>Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27                         | =                          |
| 100                     | Котлеты из говядины                         | Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14,<br>Углеводы-16, ВитаминА-5, Магний-26                       | =                          |
| 180                     | Каша гречневая рассыпчатая                  | Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7,<br>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,<br>Магний-19                                              | =                          |
| 30                      | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-4                                               | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                             | Калорийность-916, Белки-33, Жиры-38,<br>Углеводы-91, ВитаминА-34, ВитаминС-36,<br>Магний-203     | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                             | Калорийность-1 593, Белки-53, Жиры-55,<br>Углеводы-202, ВитаминА-103, ВитаминС-39,<br>Магний-305 | <b>180-54</b>              |

Ген. директор



Заведующая  
столовой

*[Signature]*

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

*[Signature]*

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

17.10.2025 (С.школа 12 лет и старше  
(летне-осенний), 1пт)

## Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                      | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                               |                                                                                                     |                            |
| 130                     | Тефтели из печени с рисом в<br>молочном соусе | Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8,<br>Углеводы-19, ВитаминА-4 833, ВитаминС-13,<br>Магний-33       | =                          |
| 180                     | Макаронные изделия<br>отварные                | Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7,<br>Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11                           | =                          |
| 200                     | Чай каркаде                                   | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3                                                            | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                                | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                                  | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                               | Калорийность-597, Белки-27, Жиры-15,<br>Углеводы-88, ВитаминА-4 877, ВитаминС-13,<br>Магний-50      | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                               |                                                                                                     |                            |
| 100                     | Салат из моркови                              | Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-11, ВитаминС-3, Магний-34                            | =                          |
| 250                     | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями   | Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24                            | =                          |
| 100                     | Тефтели из говядины<br>(паровые)              | Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9,<br>Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19                            | =                          |
| 180                     | Капуста тушеная                               | Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6,<br>Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26,<br>Магний-41           | =                          |
| 200                     | Напиток из шиповника                          | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,<br>ВитаминС-80, Магний-3                                     | =                          |
| 40                      | Хлеб ржаной                                   | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                                 | =                          |
| 30                      | Хлеб пшеничный                                | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-4                                                  | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                               | Калорийность-736, Белки-27, Жиры-24,<br>Углеводы-100, ВитаминА-31, ВитаминС-119,<br>Магний-144      | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                               | Калорийность-1 333, Белки-54, Жиры-39,<br>Углеводы-188, ВитаминА-4 908, ВитаминС-132,<br>Магний-194 | <b>180-54</b>              |



Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

20.10.2025 (С.школа 12 лет и старше  
(летне-осенний), 2пн)

## Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>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, Витамин А-44, Витамин С-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, Витамин С-11, Магний-14                  | = |
| Итого за Завтрак |                               | Калорийность-499, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-75, Витамин А-44, Витамин С-12, Магний-92 | = |

### Обед

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

Итого за день Калорийность-1 388, Белки-51, Жиры-52, Углеводы-164, Витамин А-78, Витамин С-37, Магний-293 **180-54**



Ген. директор

Д.А. М.А.Т.А.А.

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

**Меню СП “Баш-Култаевская школа”  
с12 лет и старше ОВЗ**

| Выход (г)               | Наименование блюда                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                 |                                                                                                  |                            |
| 130                     | <b>Тефтели из говядины в<br/>молочном соусе</b> | Калорийность-285, Белки-16, Жиры-18,<br>Углеводы-14, ВитаминС-1, Магний-26                       | =                          |
| 180                     | <b>Макаронные изделия<br/>отварные</b>          | Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7,<br>Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11                        | =                          |
| 200                     | <b>Напиток из шиповника</b>                     | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,<br>ВитаминС-80, Магний-3                                  | =                          |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                           | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                               | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | Калорийность-685, Белки-27, Жиры-25,<br>Углеводы-87, ВитаминА-41, ВитаминС-81,<br>Магний-46      | =                          |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                 |                                                                                                  |                            |
| 100                     | <b>Салат из свеклы отварной</b>                 | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8,<br>ВитаминС-6, Магний-19                           | =                          |
| 250/10                  | <b>Рассольник ленинградский со<br/>сметаной</b> | Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7,<br>Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27                         | =                          |
| 200                     | <b>Плов из отварной птицы</b>                   | Калорийность-389, Белки-20, Жиры-23,<br>Углеводы-26, ВитаминА-78, ВитаминС-1,<br>Магний-36       | =                          |
| 200                     | <b>Компот из яблок с лимоном</b>                | Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3,<br>Магний-6                                            | =                          |
| 40                      | <b>Хлеб ржаной</b>                              | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                              | =                          |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                           | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-4                                               | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 | Калорийность-815, Белки-29, Жиры-36,<br>Углеводы-92, ВитаминА-78, ВитаминС-18,<br>Магний-111     | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 | Калорийность-1 500, Белки-56, Жиры-61,<br>Углеводы-179, ВитаминА-119, ВитаминС-99,<br>Магний-157 | <b>180-54</b>              |



Директор *М.А. Паева*

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

22.10.2025 (Н.школа 12 лет и старше  
(летне-осенний), 2ср)

## Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                             |                                                                                                  |                            |
| 40                      | Бутерброды с повидлом                       | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-20, Магний-3                                      | =                          |
| 250                     | Каша рисовая вязкая                         | Калорийность-295, Белки-8, Жиры-9,<br>Углеводы-47, ВитаминА-51, ВитаминС-2,<br>Магний-47         | =                          |
| 200                     | Кофейный напиток с молоком                  | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14,<br>ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13             | =                          |
| 60                      | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                              | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                             | Калорийность-648, Белки-17, Жиры-16,<br>Углеводы-111, ВитаминА-70, ВитаминС-3,<br>Магний-71      | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                             |                                                                                                  |                            |
| 100                     | Кукуруза отварная                           | Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6,<br>Углеводы-62, Магний-64                                     | =                          |
| 250                     | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями | Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24                         | =                          |
| 100                     | Кнели рыбные припущенные                    | Калорийность-89, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-6,<br>Магний-24                                      | =                          |
| 180                     | Пюре картофельное                           | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7,<br>Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5,<br>Магний-30         | =                          |
| 200                     | Чай с сахаром                               | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4                                                            | =                          |
| 40                      | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                              | =                          |
| 30                      | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-4                                               | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                             | Калорийность-834, Белки-35, Жиры-17,<br>Углеводы-135, ВитаминА-36, ВитаминС-13,<br>Магний-169    | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                             | Калорийность-1 482, Белки-52, Жиры-33,<br>Углеводы-246, ВитаминА-106, ВитаминС-16,<br>Магний-240 | <b>180-54</b>              |

Ген.директор

М.А.Пасека

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

24.10.2025 (С.школа 12 лет и старше  
(летне-осенний), 2пт)

## Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

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

### Завтрак

|     |                       |                                                                                          |   |
|-----|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 50  | Яйца вареные          | Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6, Магний-6                                               | = |
| 220 | Каша гречневая вязкая | Калорийность-186, Белки-7, Жиры-8,<br>Углеводы-23, ВитаминА-41, ВитаминС-1,<br>Магний-77 | = |
| 200 | Какао с молоком       | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14,<br>ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22     | = |
| 40  | Печенье               | Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-30, Магний-8                              | = |
| 30  | Хлеб пшеничный        | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-4                                       | = |

**Итого за Завтрак** Калорийность-596, Белки-21, Жиры-21,  
Углеводы-82, ВитаминА-60, ВитаминС-2,  
Магний-117 =

### Обед

|        |                                             |                                                                                            |   |
|--------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 100    | Овощи консервированные<br>порциями (огурцы) | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2,<br>ВитаминС-3, Магний-14                             | = |
| 250/10 | Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7,<br>Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27                  | = |
| 100    | Котлеты "Школьные"                          | Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11,<br>Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1,<br>Магний-21 | = |
| 180    | Каша пшеничная<br>рассыпчатая               | Калорийность-291, Белки-8, Жиры-8,<br>Углеводы-46, Магний-42                               | = |
| 200    | Напиток из шиповника                        | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,<br>ВитаминС-80, Магний-3                            | = |
| 40     | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                        | = |
| 30     | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-4                                         | = |

**Итого за Обед** Калорийность-842, Белки-32, Жиры-26,  
Углеводы-118, ВитаминА-25, ВитаминС-94,  
Магний-130 =

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



Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.