

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

"Интеграция"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн



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

Меню с 7-11 лет ОВЗ

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

Завтрак

35 **Бутерброд с сыром**

Калорийность-114, Белки-5, Жиры-7,
Углеводы-8, ВитаминA-48, Магний-11

=

200 **Каша "Дружба"**

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

=

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, ВитаминC-11, Магний-14

=

Итого за Завтрак

Калорийность-504, Белки-14, Жиры-15,
Углеводы-80, ВитаминA-87, ВитаминC-12,
Магний-66

=

Обед

60 **Икра кабачковая
(промышленного производства)**

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

=

200 **Суп крестьянский с крупой**

Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4,
Углеводы-12, ВитаминC-8, Магний-16

=

120 **Тефтели из говядины в
молочном соусе**

Калорийность-219, Белки-13, Жиры-14,
Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-19

=

150 **Макаронные изделия отварные**

Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-30, ВитаминA-34, Магний-9

=

200 **Компот из смеси сухофруктов**

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

=

40 **Хлеб ржаной**

Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,
Магний-19

=

30 **Хлеб пшеничный**

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

=

Итого за Обед

Калорийность-795, Белки-28, Жиры-29,
Углеводы-105, ВитаминA-34, ВитаминC-13,
Магний-90

=

Итого за день

Калорийность-1 298, Белки-42, Жиры-44,
Углеводы-185, ВитаминA-121, ВитаминC-25,
Магний-156

156-41

Ген. директор

М.А.Пасека



Заведующая
столовой

Курчук

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхорн



02.12.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 1вт)

Меню с 7-11 лет ОВЗ

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

Завтрак

90 **Котлеты "Школьные"**

Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10,
Углеводы-11, ВитаминA-22, ВитаминC-1,
Магний-19

=

150 **Каша гречневая рассыпчатая**

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

=

200 **Чай с лимоном**

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

=

60 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,
Магний-8

=

Итого за Завтрак Калорийность-544, Белки-24, Жиры-16,
Углеводы-61, ВитаминA-46, ВитаминC-2,
Магний-121

Обед

60 **Салат из свеклы отварной**

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

=

200/5 **Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной**

Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5,
Углеводы-6, ВитаминC-15, Магний-18

=

240 **Плов из отварной птицы**

Калорийность-466, Белки-24, Жиры-27,
Углеводы-31, ВитаминA-94, ВитаминC-1,
Магний-43

=

200 **Чай каркаде**

Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3

=

40 **Хлеб ржаной**

Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,
Магний-19

=

40 **Хлеб пшеничный**

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

=

Итого за Обед Калорийность-814, Белки-32, Жиры-35,
Углеводы-89, ВитаминA-97, ВитаминC-19,
Магний-97

=

Итого за день Калорийность-1 357, Белки-56, Жиры-51,
Углеводы-150, ВитаминA-143, ВитаминC-21,
Магний-218

156-41

Генеральный директор

М.А. Павла

для
документов



Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халнулина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская
школа»

Е.В. Эйхгорн



03.12.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 1ср)

Меню с 7-11 лет ОВЗ

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

Завтрак

60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминA-11, ВитаминC-1, Магний-11	=
160	Омлет натуральный	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминA-278, Магний-20	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Магний-13	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=

Итого за Завтрак

Калорийность-596, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-70, ВитаминA-308, ВитаминC-2, Магний-58

Обед

60	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминC-2, Магний-8	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминC-10, Магний-27	=
90/30	Биточки рыбные в молочном соусе	Калорийность-137, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-11, Магний-25, ВитаминA-15	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминA-30, ВитаминC-4, Магний-25	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-5, Магний-10	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=

Итого за Обед

Калорийность-710, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-107, ВитаминA-45, ВитаминC-21, Магний-131

Итого за день

Калорийность-1 306, Белки-54, Жиры-44, Углеводы-177, ВитаминA-353, ВитаминC-23, Магний-189

156-41



Генеральный директор

Документов

М.А. Пасева

Заведующая
столовой

Куичумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн



04.12.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 1чт)

Меню с 7-11 лет 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	=
220	Каша пшененная вязкая	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, ВитаминA-44, ВитаминC-1, Магний-61	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Магний-22	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

Итого за Завтрак	Калорийность-592, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-95, ВитаминA-63, ВитаминC-2, Магний-92	=
-------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	---

Обед

60	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминC-17, Магний-10	=
200/5	Рассольник ленинградский	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминC-6, Магний-21	=
90	Котлеты из птицы припущеные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминA-53, ВитаминC-1, Магний-17	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминA-24, Магний-89	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминC-17, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

Итого за Обед	Калорийность-767, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-88, ВитаминA-77, ВитаминC-41, Магний-177	=
----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	---

Итого за день	Калорийность-1 359, Белки-47, Жиры-43, Углеводы-183, ВитаминA-140, ВитаминC-43, Магний-269	156-41
----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------



Ген. директор

М. А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн



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

Меню с 7-11 лет ОВЗ

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

Завтрак

120 **Тефтели из печени с рисом**

Калорийность-202, Белки-15, Жиры-8,
Углеводы-18, ВитаминA-4 461,
ВитаминC-12, Магний-30

=

150 **Макароны отварные с овощами**

Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4,
Углеводы-26, ВитаминA-25, ВитаминC-3,
Магний-18

=

200 **Чай каркаде**

Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3

=

40 **Хлеб пшеничный**

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

=

Итого за Завтрак

Калорийность-508, Белки-23, Жиры-12,
Углеводы-78, ВитаминA-4 489,
ВитаминC-15, Магний-54

=

Обед

60 **Салат из моркови**

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

=

200 **Суп картофельный с
макаронными изделиями**

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

=

90 **Тефтели из говядины (паровые)**

Калорийность-156, Белки-12, Жиры-8,
Углеводы-8, ВитаминC-1, Магний-17

=

150 **Капуста тушеная**

Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5,
Углеводы-12, ВитаминA-26, ВитаминC-21,
Магний-34

=

200 **Напиток из шиповника**

Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,
ВитаминC-80, Магний-3

=

60 **Хлеб ржаной**

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

=

60 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,
Магний-8

=

Итого за Обед

Калорийность-739, Белки-28, Жиры-20,
Углеводы-110, ВитаминA-26, ВитаминC-111,
Магний-129

=

Итого за день

Калорийность-1 246, Белки-51, Жиры-32,
Углеводы-188, ВитаминA-4 515,
ВитаминC-126, Магний-183

156-41



М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская
школа»

Е.В. Эйхгорн



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

Меню с 7-11 лет ОВЗ

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

Завтрак

35 **Бутерброд с сыром**

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

=

220 **Каша рисовая вязкая**

Калорийность-260, Белки-7, Жиры-8,
Углеводы-41, ВитаминA-45, ВитаминC-2,

=

Магний-41

200 **Чай с сахаром**

Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4

=

20 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,
Магний-3

=

120 **Фрукты свежие**

Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминC-8,
Магний-11

=

Итого за Завтрак

Калорийность-520, Белки-14, Жиры-16,
Углеводы-79, ВитаминA-45, ВитаминC-10,
Магний-69

=

Обед

60 **Икра кабачковая
(промышленного производства)**

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

=

200/5 **Щи из свежей капусты с
картофелем со сметаной**

Калорийность74, Белки-1, Жиры-5,
Углеводы-6, ВитаминC-15, Магний-18

=

90 **Биточки из говядины**

Калорийность-230, Белки-16, Жиры-12,
Углеводы-14, ВитаминA-4, Магний-23

=

150 **Каша гречневая рассыпчатая**

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

=

200 **Компот из смеси сухофруктов**

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

=

40 **Хлеб рожаной**

Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,
Магний-19

=

30 **Хлеб пшеничный**

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

=

Итого за Обед

Калорийность-774, Белки-30, Жиры-28,
Углеводы-83, ВитаминA-28, ВитаминC-19,
Магний-176

=

Итого за день

Калорийность-1 294, Белки-44, Жиры-44,
Углеводы-162, ВитаминA-73, ВитаминC-29,
Магний-245

156-41



М.А.Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

E.V. Эйхори



09.12.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 2вт)

Меню с 7-11 лет ОВЗ

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

Завтрак

- 120 **Тефтели из говядины в молочном соусе**
150 **Макаронные изделия отварные**
200 **Кофейный напиток с молоком**
60 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-219, Белки-13, Жиры-14,
Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-19

Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-30, ВитаминA-34, Магний-9

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

Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,
Магний-8

Итого за Завтрак Калорийность-638, Белки-27, Жиры-23,
Углеводы-84, ВитаминA-53, ВитаминC-2,
Магний-49

Обед

- 60 **Салат из свеклы отварной**
200/5 **Рассольник ленинградский со сметаной**
240 **Плов из отварной птицы**
200 **Компот из яблок с лимоном**
40 **Хлеб ржаной**
40 **Хлеб пшеничный**

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

Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5,
Углеводы-13, ВитаминC-6, Магний-21

Калорийность-466, Белки-24, Жиры-27,
Углеводы-31, ВитаминA-94, ВитаминC-1,
Магний-43

Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминC-3,
Магний-6

Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,
Магний-19

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

Итого за Обед Калорийность-848, Белки-33, Жиры-35,
Углеводы-96, ВитаминA-94, ВитаминC-13,
Магний-106

Итого за день Калорийность-1 486, Белки-60, Жиры-58,
Углеводы-180, ВитаминA-147, ВитаминC-15,
Магний-155 **156-41**

Ген.директор



М.А.Паска

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Л Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн



10.12.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 2ср)

Меню с 7-11 лет ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброды с повидлом	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20, Магний-3	=
220	Каша пшененная вязкая	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, ВитаминA-44, ВитаминC-1, Магний-61	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-554, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-95, ВитаминA-47, ВитаминC-1, Магний-70	=
<u>Обед</u>			
60	Кукуруза отварная	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминC-7, Магний-19	=
90	Кнели рыбные припущеные	Калорийность-80, Белки-12, Жиры-1, Углеводы-5, Магний-22	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминA-30, ВитаминC-4, Магний-25	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминC-17, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-713, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-117, ВитаминA-30, ВитаминC-28, Магний-144	=
Итого за день		Калорийность-1 267, Белки-43, Жиры-26, Углеводы-212, ВитаминA-77, ВитаминC-29, Магний-214	156-41

Ген. директор

для
ДОКУМЕНТОВ

М.А.Паева



Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
 "Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е. В. Эйхгорн



11.12.2025 (Меню 1-4 класс
 (летне-осенний), 2чт)

Меню с 7-11 лет ОВЗ

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

Завтрак

180	Запеканка из творога	Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, Витамина-77, ВитаминС-1, Магний-46	=
30	Молоко сгущенное	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Магний-10	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Магний-5	=
Итого за Завтрак		Калорийность-787, Белки-46, Жиры-16, Углеводы-115, Витамина-77, ВитаминС-2, Магний-72	=

Обед

60	Салат из моркови	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминС-2, Магний-20	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
120	Тефтели из печени с рисом	Калорийность-202, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-18, Витамина-4 461, ВитаминС-12, Магний-30	=
150	Макароны отварные с овощами	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, Витамина-25, ВитаминС-3, Магний-18	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-812, Белки-31, Жиры-20, Углеводы-128, Витамина-4 486, ВитаминС-29, Магний-132	=

Итого за день	Калорийность-1 600, Белки-77, Жиры-36, Углеводы-243, Витамина-4 563, ВитаминС-31, Магний-204	156-41
----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------



Генеральный директор

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

М.А. Плева

Заведующая
 столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
 технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхорн



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

Меню с 7-11 лет ОВЗ

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

Завтрак

50	Яйца вареные	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6, Магний-6	=
200	Каша гречневая вязкая	Калорийность-169, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21, ВитаминA-37, ВитаминC-1, Магний-70	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Магний-22	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=

Итого за Завтрак

Калорийность-579, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-80, ВитаминA-56, ВитаминC-2, Магний-110

Обед

60	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминC-2, Магний-8	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминC-8, Магний-21	=
90	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминA-53, ВитаминC-1, Магний-17	=
150	Рис отварной	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39, ВитаминA-27, Магний-27	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминC-80, Магний-3	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

Итого за Обед

Калорийность-751, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-115, ВитаминA-80, ВитаминC-91, Магний-110

156-41

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

Генеральный директор

для
документов

М.А.Паева



Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.