

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»  
Е.В. Эйхгорн



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

## Меню 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

45	Бутерброд с сыром	Калорийность-147, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-61, Магний-14	=
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-555, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-84, ВитаминА-104, ВитаминС-12, Магний-72	=

### Обед

100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп крестьянский с крупой	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-20	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-21	=
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	=
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-944, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-122, ВитаминА-41, ВитаминС-18, Магний-106	=

Итого за день Калорийность-1 500, Белки-49, Жиры-53,  
Углеводы-206, ВитаминА-145, ВитаминС-30,  
Магний-178 **180-54**



Ген. директор для документов М.А. Паева

Заведующая  
столовой

*Кури*

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн

## Меню с 12 лет и старше ОВЗ

02.12.2025 (Меню 5-11 классы  
(летне-осенний), 1вт)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
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	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-622, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-66, ВитаминА-57, ВитаминС-2, Магний-152	=
<b>Обед</b>			
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	=
250	Плов из отварной птицы	Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-33, ВитаминА-98, ВитаминС-1, Магний-45	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-894, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-96, ВитаминА-101, ВитаминС-25, Магний-112	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 516, Белки-62, Жиры-60, Углеводы-162, ВитаминА-158, ВитаминС-27, Магний-264	<b>180-54</b>



Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция" СП МАОУ «Баи-Култаевская  
школа» \_\_\_\_\_ Е.В. Эйхгорн

03.12.2025 (Меню 5-11классы  
(летне-осенний), 1ср)

## Меню 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	=
200	Омлет натуральный	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, Витамина-347, ВитаминС-1, Магний-25	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-674, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-73, Витамина-384, ВитаминС-4, Магний-70	=

### 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	=
100/30	Биточки рыбные в молочном соусе	Калорийность-148, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-12, Магний-27, Витамина-15	=
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	=
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-746, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-111, Витамина-51, ВитаминС-23, Магний-144	=

Итого за день Калорийность-1 420, Белки-61, Жиры-50,  
Углеводы-184, Витамина-435, ВитаминС-27,  
Магний-214 **180-54**



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

*Кучумова Н.Х.*

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

*Халиуллина С.П.*

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа

"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Духгорн



04.12.2025 (Меню 5-11классы  
(летне-осенний), 1чт)

## Меню с 12 лет и старше ОБЗ

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

### Завтрак

60	Бутерброды с повидлом	Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-33, Магний-5	=
230	Каша пшенная вязкая	Калорийность-292, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-43, ВитаминА-46, ВитаминС-2, Магний-64	=
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-703, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-120, ВитаминА-65, ВитаминС-3, Магний-99	=

### 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 птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-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-907, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-98, ВитаминА-87, ВитаминС-54, Магний-209	=

Итого за день Калорийность-1 610, Белки-53, Жиры-51,  
Углеводы-218, ВитаминА-152, ВитаминС-57,  
Магний-308 **180-54**



Генеральный директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

*Кучумова Н.Х.*

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

*Халиуллина С.П.*

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа

"Интеграция" СП МАОУ «Баши-Култаевская

школа»

Е.В. Эйхгорн

05.12.2025 (Меню 5-11классы  
(летне-осенний), 1пт)

## Меню 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

130 Тефтели из печени с рисом

Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8,  
Углеводы-19, Витамина-4 833,  
ВитаминС-13, Магний-33

=

180 Макароны отварные с овощами

Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4,  
Углеводы-31, Витамина-30, ВитаминС-4,  
Магний-22

=

200 Чай каркаде

Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3

=

40 Хлеб пшеничный

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

=

### Итого за Завтрак

Калорийность-556, Белки-26, Жиры-12,  
Углеводы-84, Витамина-4 866,  
ВитаминС-17, Магний-61

=

### 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

=

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-841, Белки-31, Жиры-25,  
Углеводы-122, Витамина-31, ВитаминС-119,  
Магний-157

=

### Итого за день

Калорийность-1 397, Белки-57, Жиры-37,  
Углеводы-206, Витамина-4 897,  
ВитаминС-136, Магний-218

180-54

Ген.директор



Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн

08.12.2025 (Меню 5-11классы  
(летне-осенний), 2пн)

## Меню с 12 лет и старше ОБЗ

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

### Завтрак

45 Бутерброд с сыром

Калорийность-147, Белки-7, Жиры-9,  
Углеводы-10, ВитаминА-61, Магний-14

=

220 Каша рисовая вязкая

Калорийность-260, Белки-7, Жиры-8,  
Углеводы-41, ВитаминА-45, ВитаминС-2,  
Магний-41

=

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-604, Белки-18, Жиры-18,  
Углеводы-95, ВитаминА-106, ВитаминС-13,  
Магний-79

=

### 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

=

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-930, Белки-35, Жиры-37,  
Углеводы-97, ВитаминА-34, ВитаминС-25,  
Магний-208

=

### Итого за день

Калорийность-1 534, Белки-53, Жиры-55,  
Углеводы-192, ВитаминА-140, ВитаминС-38,  
Магний-287

180-54



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



09.12.2025 (Меню 5-11 классы  
(летне-осенний), 2вт)

## Меню 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

130 Тефтели из говядины в  
молочном соусе

Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15,  
Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-21

=

180 Макаaronные изделия  
отварные

Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7,  
Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11

=

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-694, Белки-29, Жиры-25,  
Углеводы-90, ВитаминА-60, ВитаминС-2,  
Магний-53

=

### 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

=

250 Плов из отварной птицы

Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28,  
Углеводы-33, ВитаминА-98, ВитаминС-1,  
Магний-45

=

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

=

60 Хлеб пшеничный

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

=

### Итого за Обед

Калорийность-983, Белки-37, Жиры-41,  
Углеводы-114, ВитаминА-98, ВитаминС-18,  
Магний-124

=

### Итого за день

Калорийность-1 677, Белки-66, Жиры-66,  
Углеводы-204, ВитаминА-158, ВитаминС-20,  
Магний-177

180-54



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

10.12.2025 (Меню 5-11классы  
(летне-осенний), 2ср)

## Меню 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

60	Бутерброды с повидлом	Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-33, Магний-5	=
230	Каша пшенная вязкая	Калорийность-344, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-43, ВитаминС-2, Магний-64	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-717, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-120, ВитаминА-3, ВитаминС-2, Магний-77	=

### 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-5, Магний-24	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
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-945, Белки-39, Жиры-18, Углеводы-158, ВитаминА-36, ВитаминС-30, Магний-184	=

Итого за день Калорийность-1 662, Белки-56, Жиры-37,  
Углеводы-278, ВитаминА-39, ВитаминС-32,  
Магний-261 **180-54**



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

11.12.2025 (Меню 5-11классы  
(летне-осенний), 2чт)

## Меню 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

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 с лимоном

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

=

60 Хлеб пшеничный

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

=

50 Пряники

Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2,  
Углеводы-38, Магний-5

=

### Итого за Завтрак

Калорийность-909, Белки-53, Жиры-17,  
Углеводы-134, ВитаминА-86, ВитаминС-2,  
Магний-83

=

### 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

Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8,  
Углеводы-19, ВитаминА-4 833,  
ВитаминС-13, Магний-33

=

180 Макароны отварные с овощами

Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4,  
Углеводы-31, ВитаминА-30, ВитаминС-4,  
Магний-22

=

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

=

60 Хлеб пшеничный

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

=

### Итого за Обед

Калорийность-971, Белки-36, Жиры-23,  
Углеводы-151, ВитаминА-4 863,  
ВитаминС-34, Магний-161

=

### Итого за день

Калорийность-1 879, Белки-89, Жиры-40,  
Углеводы-285, ВитаминА-4 949,  
ВитаминС-36, Магний-244

180-54



Ген.директор

М.А. Пасва

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



12.12.2025 (Меню 5-11классы  
(летне-осенний), 2пт)

## Меню 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

50	Яйца вареные	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6, Магний-6	=
220	Каша гречневая вязкая	Калорийность-186, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-23, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-77	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-619, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-87, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-119	=

### 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 из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Рис отварной	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47, ВитаминА-32, Магний-32	=
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	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед		Калорийность-857, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-130, ВитаминА-90, ВитаминС-94, Магний-122	=

Итого за день Калорийность-1 476, Белки-54, Жиры-45,  
Углеводы-217, ВитаминА-150, ВитаминС-96,  
Магний-241 **180-54**



Ген. директор

М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.