

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхорн



15.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 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)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Бутерброды с повидлом</b>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20, Витамина-20, Магний-4	=
220	<b>Каша "Дружба"</b>	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, Витамина-43, ВитаминС-1, Магний-34	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-514, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-84, Витамина-82, ВитаминС-2, Магний-57	=
<u>Обед</u>			
60	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
120	<b>Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе</b>	Калорийность-216, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-9, Магний-16	=
150	<b>Рис припущеный</b>	Калорийность-177, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29, Витамина-26, Магний-18	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-760, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-103, Витамина-26, ВитаминС-11, Магний-94	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 274, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-187, Витамина-108, ВитаминС-13, Магний-151	<b>156-41</b>

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



16.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
 (зимне-весенний), 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	<b>Котлеты "Школьные"</b>	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминA-22, ВитаминC-1, Магний-19	=
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминA-24, Магний-89	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-523, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-55, ВитаминA-46, ВитаминC-1, Магний-130	=

### Обед

60	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминC-11, Магний-9	=
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминC-7, Магний-20	=
210	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминA-82, ВитаминC-1, Магний-37	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-770, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-91, ВитаминA-85, ВитаминC-19, Магний-91	=

**Итого за день** Калорийность-1 294, Белки-53, Жиры-47,  
 Углеводы-146, ВитаминA-131, ВитаминC-20,  
 Магний-221 **156-41**



Генеральный директор  
*М.А.Паева*  
**ДОКУМЕНТОВ**

Заведующая  
 столовой  
*[Signature]*

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
 технолог  
*[Signature]*

Халиуллина С.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция" СП МАОУ «Бай-Култаевская школа»  
E.B. Эйхгорн



17.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 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	<b>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</b>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, Витамина-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
160	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, Витамина-278, Магний-20	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-548, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-66, Витамина-289, ВитаминС-2, Магний-50	=
-------------------------	---	---

### Обед

60	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-6, Магний-21, Витамина-5	=
90	<b>Котлеты "Пермские"</b>	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, Витамина-26, ВитаминС-21, Магний-34	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-760, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-114, Витамина-31, ВитаминС-33, Магний-138	=
----------------------	---	---

<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 309, Белки-49, Жиры-43, Углеводы-180, Витамина-320, ВитаминС-35, Магний-188	<b>156-41</b>
----------------------	--	---------------



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. Эйхорн



18.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 1чт)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

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

### Завтрак

20	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
200	<b>Каша пшененная молочная жидкая</b>	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминA-37, ВитаминC-1, Магний-37	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Магний-22	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
120	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминC-8, Магний-11	=

### Итого за Завтрак

Калорийность-509, Белки-17, Жиры-15,  
Углеводы-75, ВитаминA-56, ВитаминC-10,  
Магний-86

### Обед

60	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминC-3, Магний-11	=
200/5	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминC-6, Магний-21	=
120	<b>Тефтели из печени с рисом</b>	Калорийность-202, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-18, ВитаминA-4 461, ВитаминC-12, Магний-30	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминA-30, ВитаминC-4, Магний-25	=
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминC-3, Магний-6	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=

Итого за Обед Калорийность-721, Белки-28, Жиры-23,  
Углеводы-99, ВитаминA-4 491,  
ВитаминC-28, Магний-127

Итого за день Калорийность-1 230, Белки-45, Жиры-38,  
Углеводы-174, ВитаминA-4 547,  
ВитаминC-38, Магний-213

156-41



М.А.Пасва

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаговская средняя школа"  
"Интеграция" СП МАОУ "Баш-Култавская школа"

Е.В. Эххгори



19.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), Инт)

## 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	<b>Биточки рыбные</b>	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, Магний-23	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-509, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-87, ВитаминА-3, Магний-64	=

### Обед

60	<b>Овощи консервированные порциями (огурцы)</b>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200/5	<b>Суп из овощей со сметаной</b>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, ВитаминС-7, Магний-17	=
90	<b>Кнели из птицы с рисом</b>	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминА-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
150	<b>Макароны отварные с овощами</b>	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминА-25, ВитаминС-3, Магний-18	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-70, Магний-3	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-773, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-103, ВитаминА-101, ВитаминС-83, Магний-100	=

**Итого за день** Калорийность-1 282, Белки-51, Жиры-35, 156-41  
Углеводы-190, ВитаминА-104, ВитаминС-83,  
Магний-164



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



22.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 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

40	<b>Бутерброды с повидлом</b>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20, Витамина-20, Магний-4	=
200	<b>Каша "Дружба"</b>	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, Витамина-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
30	<b>Пряники</b>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23, Магний-3	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-581, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-100, Витамина-78, ВитаминС-2, Магний-55	=

### Обед

60	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
90	<b>Фрикадельки из говядины паровые</b>	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-6, Магний-15	=
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, Витамина-24, Магний-89	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-765, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-91, Витамина-24, ВитаминС-16, Магний-162	=
----------------------	--	---

<b>Итого за день</b>	Калорийность-1346, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-191, Витамина-102, ВитаминС-18, Магний-217	<b>156-41</b>
----------------------	---	---------------



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



23.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 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

90	<b>Тефтели из говядины (паровые)</b>	Калорийность-156, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминC-1, Магний-17	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминA-34, Магний-9	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-5	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

### Итого за Завтрак

Калорийность-509, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-73, ВитаминA-34, ВитаминC-2, Магний-49	=
--	---

### Обед

60	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминC-1, Магний-1	=
200/5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминC-15, Магний-18	=
210	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминA-82, ВитаминC-1, Магний-37	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=

### Итого за Обед

Калорийность-766, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-87, ВитаминA-82, ВитаминC-17, Магний-95	=
---	---

<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 275, Белки-51, Жиры-47, Углеводы-160, ВитаминA-116, ВитаминC-19, Магний-144	<b>156-41</b>
----------------------	--	---------------

Ген.директор



Заведующая  
столовой



Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог



Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култасская средняя школа  
"Интеграция" СП МАОУ "Баш-Култасская  
школа" Е.В. Эйхорн



24.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

### Завтрак

40	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
200	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая</b>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминA-43, ВитаминC-2, Магний-49	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-6	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-516, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-77, Витамина-46, ВитаминC-2, Магний-64	=
-------------------------	--	---

### Обед

60	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200/5	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминC-6, Магний-21	=
90	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-9, Витамина-18, ВитаминC-3, Магний-32	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Витамина-30, ВитаминC-4, Магний-25	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминC-80, Магний-3	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-750, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-119, Витамина-48, ВитаминC-93, Магний-144	=
----------------------	---	---

<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 267, Белки-46, Жиры-31, Углеводы-196, Витамина-94, ВитаминC-95, Магний-208	<b>156-41</b>
----------------------	---	---------------



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



25.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 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

150	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24, ВитаминC-1, Магний-38	=
30	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Магний-10	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминC-7, Магний-9	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-676, Белки-28, Жиры-28,  
Углеводы-75, ВитаминC-8, Магний-65 =

### Обед

60	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминC-3, Магний-11	=
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминC-7, Магний-20	=
90	<b>Котлеты "Школьные"</b>	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминA-22, ВитаминC-1, Магний-19	=
150	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминA-26, ВитаминC-21, Магний-34	=
200	<b>Компот из апельсинов с яблоками</b>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминC-12, Магний-8	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=

**Итого за Обед** Калорийность-728, Белки-27, Жиры-22,  
Углеводы-102, ВитаминA-48, ВитаминC-44,  
Магний-126 =

**Итого за день** Калорийность-1 404, Белки-55, Жиры-50,  
Углеводы-177, ВитаминA-48, ВитаминC-52,  
Магний-191 = **156-41**



Ген.директор Для М.А.Паева  
документов

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



26.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 2пм)

## 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	<b>Овощи консервированные порциями (огурцы)</b>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминC-2, Магний-8	=
200	<b>Ragu из птицы</b>	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминC-12, Магний-45	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминC-1, Магний-22	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-507, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-58, Витамина-19, ВитаминC-15, Магний-93	=
-------------------------	---	---

### Обед

60	<b>Салат из квашеной капусты с яблоками</b>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминC-9, Магний-7	=
200/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминC-8, Магний-21	=
120	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-19	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	<b>Компот из ягод замороженных</b>	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминC-17, Магний-6	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-725, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-95, ВитаминC-35, Магний-86	=
----------------------	---	---

<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 232, Белки-50, Жиры-45, Углеводы-153, Витамина-19, ВитаминC-50, Магний-179	<b>156-41</b>
----------------------	---	---------------

Ген. директор *М.А. Павлов* Документ № 027 ИНН 59081234567890



Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.