

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



12.01.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 1пн)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

45	<b>Бутерброды с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Витамина-20, Магний-4	=
230	<b>Каша "Дружба"</b>	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, Витамина-45, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	<b>Пряники</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-683, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-119, Витамина-84, ВитаминС-3, Магний-62 **118-18**

### Обед

100	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
130	<b>Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе</b>	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-10, Магний-17	=
180	<b>Рис припущеный</b>	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, Витамина-31, Магний-22	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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	=

**Итого за Обед** Калорийность-883, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-116, Витамина-31, ВитаминС-15, Магний-110 **118-18**

**Итого за день** Калорийность-1 566, Белки-44, Жиры-50, Углеводы-235, Витамина-115, ВитаминС-18, Магний-172



М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култасевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эдхорн



13.01.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 1вт)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

100	<b>Котлеты "Школьные"</b>	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминA-25, ВитаминC-1, Магний-21	=
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминA-29, Магний-106	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
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 Завтрак</b>		Калорийность-603, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-64, ВитаминA-54, ВитаминC-1, Магний-151	<b>118-18</b>

### Обед

100	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминC-18, Магний-14	=
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминC-9, Магний-26	=
220	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, ВитаминA-86, ВитаминC-1, Магний-39	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-849, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-99, ВитаминA-89, ВитаминC-28, Магний-104	<b>118-18</b>

### Итого за день

Калорийность-1452, Белки-59, Жиры-53, Углеводы-163, ВитаминA-143, ВитаминC-29, Магний-255



Заведующая  
столовой

Ботева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



14.01.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 1ср)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

100	<b>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</b>	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминA-18, ВитаминC-2, Магний-18	=
180	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминA-313, ВитаминC-1, Магний-22	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-5	=
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-577, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-64, ВитаминA-331, ВитаминC-4, Магний-57 **118-18**

### Обед

100	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминC-7, Магний-27, ВитаминA-10	=
100	<b>Котлеты "Пермские"</b>	Калорийность-171, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-19	=
180	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминA-31, ВитаминC-26, Магний-41	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-5, Магний-10	=
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	=

**Итого за Обед** Калорийность-955, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-144, ВитаминA-41, ВитаминC-39, Магний-179 **118-18**

**Итого за день** Калорийность-1532, Белки-58, Жиры-51, Углеводы-208, ВитаминA-372, ВитаминC-43, Магний-236



Ген.директор М.А.Паев

Заведующая  
столовой

  
Зотрова Т.С.

Инженер-  
технолог

  
Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



15.01.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 1чт)

**Меню с 12 лет и старше**

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

Завтрак

20	<b>Сыр сырчужный твердый порциями</b>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
230	<b>Каша пшененная молочная жидкая</b>	Калорийность-230, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-43	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
150	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-552, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-82, ВитаминА-62, ВитаминС-13, Магний-95 **118-18**

Обед

100	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
130	<b>Тефтели из печени с рисом</b>	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, Витамина-4 833, ВитаминС-13, Магний-33	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Витамина-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-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-826, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-108, Витамина-4 869, ВитаминС-35, Магний-149 **118-18**

**Итого за день** Калорийность-1 378, Белки-51, Жиры-46, Углеводы-190, Витамина-4931, ВитаминС-48, Магний-244



Заведующая  
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



16.01.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 1нр)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

100	<b>Биточки рыбные</b>	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
180	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41, Магний-27	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
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	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-561, Белки-23, Жиры-9,  
Углеводы-95, ВитаминА-3, Магний-70 **118-18**

### Обед

100	<b>Овощи консервированные порциями (огурцы)</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	<b>Суп из овощей со сметаной</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминС-9, Магний-23	=
100	<b>Кнели из птицы с рисом</b>	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
180	<b>Макароны отварные с овощами</b>	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
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	=

**Итого за Обед** Калорийность-860, Белки-34, Жиры-31,  
Углеводы-112, ВитаминА-114, ВитаминС-87,  
Магний-118 **118-18**

**Итого за день** Калорийность-1 421, Белки-57, Жиры-40,  
Углеводы-117, ВитаминА-117, ВитаминС-87,  
Магний-188



Ген. директор М.А. Павлов

Заведующая  
столовой

Золева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



17.01.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 1сб)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

100	<b>Биточки из птицы припущенные</b>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Витамина-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<b>Рагу из овощей</b>	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-15, ВитаминС-14, Магний-35	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-560, Белки-25, Жиры-21,  
Углеводы-69, Витамина-58, ВитаминС-16,  
Магний-91 **118-18**

### Обед

100	<b>Винегрет овощной</b>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, ВитаминС-6, Магний-18	=
250/10	<b>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-14, ВитаминС-7, Магний-35	=
130	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b>	Калорийность-133, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминС-4, Магний-36	=
180	<b>Картофель отварной</b>	Калорийность-171, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-23, ВитаминС-25, Магний-36	=
200	<b>Компот из апельсинов с яблоками</b>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-12, Магний-8	=
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	=

**Итого за Обед** Калорийность-754, Белки-27, Жиры-24,  
Углеводы-105, ВитаминС-54, Магний-158 **118-18**

**Итого за день** Калорийность-1 313, Белки-52, Жиры-45,  
Углеводы-174, Витамина-58, ВитаминС-70,  
Магний-249

Ген.директор

М.А. Пасева

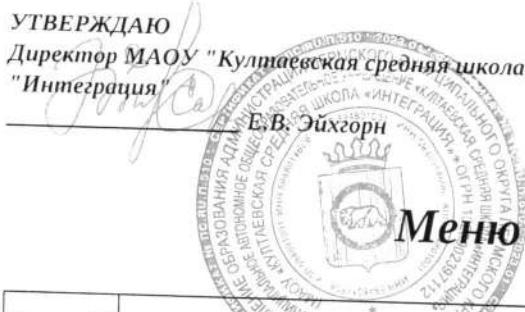


Заведующая  
столовой

  
Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

  
Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн

19.01.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 2пн)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

45	<b>Бутерброды с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминA-20, Магний-4	=
230	<b>Каша "Дружба"</b>	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминA-45, ВитаминC-2, Магний-35	=
200	<b>Кофеинный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Магний-13	=
40	<b>Пряники</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-683, Белки-16, Жиры-17,  
Углеводы-119, ВитаминA-84, ВитаминC-3,  
Магний-62 **118-18**

### Обед

100	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминC-7, Магний-15	=
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминC-8, Магний-24	=
100	<b>Фрикадельки из говядины паровые</b>	Калорийность-197, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-7, Магний-17	=
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминA-29, Магний-106	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-5, Магний-10	=
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	=

**Итого за Обед** Калорийность-889, Белки-32, Жиры-32,  
Углеводы-101, ВитаминA-29, ВитаминC-20,  
Магний-192 **118-18**

**Итого за день** Калорийность-1 572, Белки-48, Жиры-49,  
Углеводы-220, ВитаминA-113, ВитаминC-23,  
Магний-254



Ген. директор

М.А. Гаврилова

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхорн



20.01.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 2вт)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

100	<b>Тефтели из говядины (паровые)</b>	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19	=
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
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	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-588, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-84, ВитаминА-41, ВитаминС-3, Магний-55 **118-18**

### Обед

100	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
220	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-39	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=

**Итого за Обед** Калорийность-811, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-86, ВитаминА-86, ВитаминС-20, Магний-101 **118-18**

**Итого за день** Калорийность-1 398, Белки-55, Жиры-54, Углеводы-170, ВитаминА-127, ВитаминС-23, Магний-156



Ген.директор

для  
Плаева

М.А.Плаева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



21.01.2026 (С.школа 5-11 класс

(зимне-весенний), 2ср)

## Меню с 12 лет и старше

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	=
230	<b>Каша из хлопьев овсяных</b>	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29, Витамина-49, ВитаминС-2, Магний-56	=
200	<b>"Геркулес" жидкая</b>		
40	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
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	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-612, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-93, Витамина-52, ВитаминС-2, Магний-75 **118-18**

### Обед

100	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, Витамина-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Витамина-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
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 Обед** Калорийность-907, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-142, Витамина-56, ВитаминС-96, Магний-177 **118-18**

**Итого за день** Калорийность-1 598, Белки-53, Жиры-39, Углеводы-235, Витамина-108, ВитаминС-98, Магний-252



Ген. директор

М.А.Пасева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"  
Е.В. Эихгорн



22.01.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 2чт)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

180	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-510, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-29, ВитаминС-1, Магний-46	=
40	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
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	=
120	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-11	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-803, Белки-34, Жиры-33,  
Углеводы-87, ВитаминС-9, Магний-79 **118-18**

### Обед

100	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100	<b>Котлеты "Школьные"</b>	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
200	<b>Компот из апельсинов с яблоками</b>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-12, Магний-8	=
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-793, Белки-30, Жиры-27,  
Углеводы-106, ВитаминА-56, ВитаминС-54,  
Магний-140 **118-18**

**Итого за день** Калорийность-1 596, Белки-64, Жиры-60,  
Углеводы-193, ВитаминА-56, ВитаминС-63,  
Магний-219

Ген.директор



М.А. Гаева

Заведующая  
столовой



Зорева Т.С.

Инженер-  
технолог



Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култавская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



23.01.2026 (С.школа 5-11 класс

(зимне-весенний), 2нм)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

100	<b>Овощи консервированные порциями (огурцы)</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
220	<b>Рагу из птицы</b>	Калорийность-312, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-20, ВитаминС-13, Магний-49	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-557, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-64, Витамина-19, ВитаминС-17, Магний-108 **118-18**

### Обед

100	<b>Салат из квашеной капусты с яблоками</b>	Калорийность-117, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5, ВитаминС-15, Магний-12	=
250/10	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
130	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	<b>Компот из ягод замороженных</b>	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-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	=

**Итого за Обед** Калорийность-847, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-106, ВитаминС-43, Магний-101 **118-18**

**Итого за день** Калорийность-1403, Белки-56, Жиры-54, Углеводы-170, Витамина-19, ВитаминС-60, Магний-209



Для  
Генеральный директор  
М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Золева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култавская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



24.01.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 2сб)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

100	<b>Котлеты "Пермские"</b>	Калорийность-171, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<b>Рис с овощами</b>	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
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	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-571, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-88, ВитаминС-4, Магний-79

**118-18**

### Обед

100	<b>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</b>	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
250	<b>Суп-пюре из разных овощей</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминА-27, ВитаминС-6, Магний-28	=
220	<b>Жаркое по-домашнему</b>	Калорийность-379, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-17, ВитаминС-8, Магний-56	=
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-72, Углеводы-18, Магний-4	=
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-770, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-82, ВитаминА-45, ВитаминС-16, Магний-131

**118-18**

**Итого за день** Калорийность-1 341, Белки-62, Жиры-45, Углеводы-170, ВитаминА-45, ВитаминС-20, Магний-210



Ген. директор

М.А.Пасева

Заведующая  
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"  
Е.В. Эйхорн



26.01.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 1пн)

## Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	<b>Бутерброды с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Витамина-20, Магний-4	=
230	<b>Каша "Дружба"</b>	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, Витамина-45, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	<b>Пряники</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>118-18</b>
<u>Обед</u>			
100	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
130	<b>Фрикадельки из говядины, тущенные в соусе</b>	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-10, Магний-17	=
180	<b>Рис припущеный</b>	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, Витамина-31, Магний-22	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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 Обед</b>			<b>118-18</b>
<u>Итого за день</u>			
Калорийность-1 566, Белки-44, Жиры-50, Углеводы-235, Витамина-115, ВитаминС-18, Магний-172			



Ген. директор М. А. Даева

Заведующая столовой Зотева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



27.01.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 1вт)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

100	<b>Котлеты "Школьные"</b>	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
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	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-603, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-64, ВитаминА-54, ВитаминС-1, Магний-151 **118-18**

### Обед

100	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-14	=
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
220	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-39	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
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-849, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-99, ВитаминА-89, ВитаминС-28, Магний-104 **118-18**

**Итого за день** Калорийность-1452, Белки-59, Жиры-53, Углеводы-163, ВитаминА-143, ВитаминС-29, Магний-255



Ген. директор

М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Золотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ Култасская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Энхорн



28.01.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 1ср)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

100	<b>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</b>	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминA-18, ВитаминC-2, Магний-18	=
180	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминA-313, ВитаминC-1, Магний-22	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-5	=
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-577, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-64, ВитаминA-331, ВитаминC-4, Магний-57	<b>118-18</b>

### Обед

100	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминC-7, Магний-27, Витамина-10	=
100	<b>Котлеты "Пермские"</b>	Калорийность-171, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-19	=
180	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, Витамина-31, ВитаминC-26, Магний-41	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-5, Магний-10	=
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 Обед</b>		Калорийность-955, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-144, Витамина-41, ВитаминC-39, Магний-179	<b>118-18</b>

**Итого за день** Калорийность-1 532, Белки-58, Жиры-51, Углеводы-208, Витамина-372, ВитаминC-43, Магний-236

Ген.директор

М.А.Паева



Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



29.01.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 1чт)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

20	<b>Сыр сырчужный твердый порциями</b>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
230	<b>Каша пшененная молочная жидкая</b>	Калорийность-230, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-43	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
150	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-552, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-82, ВитаминА-62, ВитаминС-13, Магний-95	<b>118-18</b>

### Обед

100	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
130	<b>Тефтели из печени с рисом</b>	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, Витамина-4 833, ВитаминС-13, Магний-33	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Витамина-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-826, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-108, Витамина-4 869, ВитаминС-35, Магний-149	<b>118-18</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 378, Белки-51, Жиры-46, Углеводы-190, Витамина-4931, ВитаминС-48, Магний-244	



Ген. директор

М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култавская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхорн



30.01.2026 (С.школа 5-11 класс

(зимне-весенний), 1пг)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

100	<b>Биточки рыбные</b>	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
180	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41, Магний-27	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3	=
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	=

Итого за Завтрак Калорийность-561, Белки-23, Жиры-9,  
Углеводы-95, ВитаминA-3, Магний-70 **118-18**

### Обед

100	<b>Овощи консервированные порциями (огурцы)</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминC-3, Магний-14	=
250/10	<b>Суп из овощей со сметаной</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминC-9, Магний-23	=
100	<b>Кнели из птицы с рисом</b>	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминA-84, ВитаминC-1, Магний-22	=
180	<b>Макароны отварные с овощами</b>	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминA-30, ВитаминC-4, Магний-22	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминC-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	=

Итого за Обед Калорийность-860, Белки-34, Жиры-31,  
Углеводы-112, ВитаминA-114, ВитаминC-87,  
Магний-118 **118-18**

Итого за день Калорийность-1421, Белки-57, Жиры-40,  
Углеводы-117, ВитаминA-117, ВитаминC-87,  
Магний-188



Ген.директор  
М.А. Пасева  
Заведующая  
столовой

Зохра Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



31.01.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 1сб)

**Меню с 12 лет и старше**

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

Завтрак

100	<b>Биточки из птицы припущеные</b>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<b>Rагу из овощей</b>	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-15, ВитаминС-14, Магний-35	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-560, Белки-25, Жиры-21,  
Углеводы-69, ВитаминА-58, ВитаминС-16,  
Магний-91 **118-18**

Обед

100	<b>Винегрет овощной</b>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, ВитаминС-6, Магний-18	=
250/10	<b>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-14, ВитаминС-7, Магний-35	=
130	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b>	Калорийность-133, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминС-4, Магний-36	=
180	<b>Картофель отварной</b>	Калорийность-171, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-23, ВитаминС-25, Магний-36	=
200	<b>Компот из апельсинов с яблоками</b>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-12, Магний-8	=
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	=

**Итого за Обед** Калорийность-754, Белки-27, Жиры-24,  
Углеводы-105, ВитаминС-54, Магний-158 **118-18**

**Итого за день** Калорийность-1 313, Белки-52, Жиры-45,  
Углеводы-174, ВитаминА-58, ВитаминС-70,  
Магний-249



Ген. директор  
М.А.Паска  
Документ  
Россия, г.Пермь  
Компания «ПРОФИ-ГРУПП»

Заведующая  
столовой  
Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.