

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция" СП МАОУ «Бащ-Култаевская школа»  
Е.В. Эйхгори



02.02.2026 (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	Бутерброды с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Витамина А-20, Магний-4	=
230	Каша "Дружба"	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, Витамина А-45, Витамин С-2, Магний-35	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина А-19, Витамин С-1, Магний-13	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

Итого за Завтрак Калорийность-683, Белки-16, Жиры-17,  
Углеводы-119, Витамина А-84, Витамин С-3,  
Магний-62 **125-03**

### Обед

100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-8, Магний-24	=
100	Фрикадельки из говядины паровые	Калорийность-197, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-7, Магний-17	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Витамина А-29, Магний-106	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, Витамин С-5, Магний-10	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

Итого за Обед Калорийность-889, Белки-32, Жиры-32,  
Углеводы-101, Витамина А-29, Витамин С-20,  
Магний-192 **125-03**

Итого за день Калорийность-1 572, Белки-48, Жиры-49,  
Углеводы-220, Витамина А-113, Витамин С-23,  
Магний-254



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



03.02.2026 (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	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-588, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-84, ВитаминА-41, ВитаминС-3, Магний-55	125-03

### Обед

100	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
220	Плов из отварной птицы	Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-39	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	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	125-03

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



Ген. директор А.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



04.02.2026 (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	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
230	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29, ВитаминА-49, ВитаминС-2, Магний-56	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	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	125-03

### Обед

100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминА-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-907, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-142, ВитаминА-56, ВитаминС-96, Магний-177	125-03

Итого за день Калорийность-1 518, Белки-53, Жиры-39,  
Углеводы-235, ВитаминА-108, ВитаминС-98,  
Магний-252



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



05.02.2026 (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 Запеканка из творога

Калорийность-510, Белки-29, Жиры-30,  
Углеводы-29, ВитаминС-1, Магний-46

=

40 Молоко сгущенное

Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3,  
Углеводы-22, Магний-14

=

200 Чай с сахаром

Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4

=

30 Хлеб пшеничный

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

=

120 Фрукты свежие

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

=

### Итого за Завтрак

Калорийность-803, Белки-34, Жиры-33,  
Углеводы-87, ВитаминС-9, Магний-79

125-03

### Обед

100 Салат из свеклы отварной

Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6,  
Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19

=

250 Суп картофельный с бобовыми

Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4,  
Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26

=

100 Котлеты "Школьные"

Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11,  
Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1,  
Магний-21

=

180 Капуста тушеная

Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6,  
Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26,  
Магний-41

=

200 Компот из апельсинов с  
яблоками

Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22,  
ВитаминС-12, Магний-8

=

40 Хлеб пшеничный

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

=

40 Хлеб ржаной

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

125-03

### Итого за день

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



Ген. директор

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. Эйхгорн

06.02.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 2пт)

## 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 Овощи консервированные  
порциями (огурцы)

Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2,  
ВитаминС-3, Магний-14

=

220 Рагу из птицы

Калорийность-312, Белки-17, Жиры-18,  
Углеводы-20, ВитаминС-13, Магний-49

=

200 Какао с молоком

Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,  
Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1,  
Магний-22

=

40 Хлеб ржаной

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

=

30 Хлеб пшеничный

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

125-03

### Обед

100 Салат из квашеной капусты с  
яблоками

Калорийность-117, Белки-1, Жиры-10,  
Углеводы-5, ВитаминС-15, Магний-12

=

250/10 Борщ с капустой и картофелем  
со сметаной

Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7,  
Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27

=

130 Тефтели из говядины в  
молочном соусе

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

=

180 Макароны изделия отварные

Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1,  
Углеводы-35, Магний-10

=

200 Компот из ягод замороженных

Калорийность-44, Углеводы-11,  
ВитаминС-17, Магний-6

=

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-847, Белки-30, Жиры-33,  
Углеводы-106, ВитаминС-43, Магний-101

125-03

### Итого за день

Калорийность-1 403, Белки-56, Жиры-54,  
Углеводы-170, ВитаминА-19, ВитаминС-60,  
Магний-209



Ген. директор

М.А. Пасева

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

09.02.2026 (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	Бутерброды с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминаА-20, Магний-4	=
230	Каша "Дружба"	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминаА-45, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-683, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-119, ВитаминаА-84, ВитаминС-3, Магний-62	125-03

### Обед

100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
130	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-10, Магний-17	=
180	Рис припущенный	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, ВитаминаА-31, Магний-22	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-883, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-116, ВитаминаА-31, ВитаминС-15, Магний-110	125-03

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

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



10.02.2026 (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	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, Витамина А-25, Витамин С-1, Магний-21	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Витамина А-29, Магний-106	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-603, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-64, Витамина А-54, Витамин С-1, Магний-151	125-03

### Обед

100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Витамин С-18, Магний-14	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-9, Магний-26	=
220	Плов из отварной птицы	Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, Витамина А-86, Витамин С-1, Магний-39	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина А-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-849, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-99, Витамина А-89, Витамин С-28, Магний-104	125-03

Итого за день Калорийность-1 452, Белки-59, Жиры-53,  
Углеводы-163, Витамина А-143, Витамин С-29,  
Магний-255



Заведующая  
столовой

Кукумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

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

## Меню с 12 лет и старше

Завтрак

Итого за Завтрак

125-03

Обед			
100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-7, Магний-27, ВитаминА-10	=
100	Котлеты "Пермские"	Калорийность-171, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

Итого за Обед	Калорийность-955, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-144, ВитаминаА-41, ВитаминС-39, Магний-179	125-03
---------------	--	--------

Итого за день Калорийность-1 532, Белки-58, Жиры-51,  
Углеводы-208, ВитаминА-372, ВитаминС-43,  
Магний-236

Ген.директор  М.А. Пузова

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



12.02.2026 (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	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
230	Каша пшенная молочная жидкая	Калорийность-230, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-43	=
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	=
150	Фрукты свежие	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	125-03

### 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	=
130	Тефтели из печени с рисом	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, ВитаминА-4 833, ВитаминС-13, Магний-33	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	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	125-03

Итого за день Калорийность-1 378, Белки-51, Жиры-46, Углеводы-190, ВитаминА-4 931, ВитаминС-48, Магний-244



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



13.02.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 1шт)

## Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	Биточки рыбные	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
180	Рис отварной	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41, Магний-27	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамин А-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-561, Белки-23, Жиры-9, Углеводы-95, Витамин А-3, Магний-70	125-03
<b>Обед</b>			
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, Витамин С-3, Магний-14	=
250/10	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9, Витамин С-9, Магний-23	=
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, Витамин А-84, Витамин С-1, Магний-22	=
180	Макароны отварные с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, Витамин А-30, Витамин С-4, Магний-22	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, Витамин С-70, 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-860, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-112, Витамин А-114, Витамин С-87, Магний-118	125-03
Итого за день		Калорийность-1 421, Белки-57, Жиры-40, Углеводы-207, Витамин А-117, Витамин С-87, Магний-188	



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

16.02.2026 (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)
<b>Завтрак</b>			
45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-20, Магний-4	=
230	Каша "Дружба"	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминА-45, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-683, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-119, ВитаминА-84, ВитаминС-3, Магний-62	<b>125-03</b>
<b>Обед</b>			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
100	Фрикадельки из говядины паровые	Калорийность-197, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-7, Магний-17	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-889, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-101, ВитаминА-29, ВитаминС-20, Магний-192	<b>125-03</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 572, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-220, ВитаминА-113, ВитаминС-23, Магний-254	



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

17.02.2026 (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	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

Итого за Завтрак Калорийность-588, Белки-25, Жиры-16,  
Углеводы-84, ВитаминА-41, ВитаминС-3,  
Магний-55 **125-03**

### Обед

100	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
220	Плов из отварной птицы	Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-39	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	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 **125-03**

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



Ген. директор

М.А. Павлова

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция" СП МАОУ «Баги-Култаевская школа»  
Е.В. Эйхгори



18.02.2026 (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	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
230	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29, ВитаминА-49, ВитаминС-2, Магний-56	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	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 **125-03**

### Обед

100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминА-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

Итого за Обед Калорийность-907, Белки-35, Жиры-21,  
Углеводы-142, ВитаминА-56, ВитаминС-96,  
Магний-177 **125-03**

Итого за день Калорийность-1 518, Белки-53, Жиры-39,  
Углеводы-235, ВитаминА-108, ВитаминС-98,  
Магний-252

Ген.директор



М.А. Писва

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция" СГЕ МАОУ «Баш-Култаевская школа»  
Е.В. Эпхгорн



19.02.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 2чт)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

180	Запеканка из творога	Калорийность-510, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-29, ВитаминС-1, Магний-46	=
40	Молоко сгущенное	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
120	Фрукты свежие	Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-11	=

Итого за Завтрак Калорийность-803, Белки-34, Жиры-33,  
Углеводы-87, ВитаминС-9, Магний-79 **125-03**

### Обед

100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
200	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-12, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Хлеб ржаной	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 **125-03**

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

Ген.директор



М.А. Паева

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

20.02.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 2пт)

## 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 Овощи консервированные  
порциями (огурцы)

Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2,  
ВитаминС-3, Магний-14

=

220 Рагу из птицы

Калорийность-312, Белки-17, Жиры-18,  
Углеводы-20, ВитаминС-13, Магний-49

=

200 Какао с молоком

Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,  
Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1,  
Магний-22

=

40 Хлеб ржаной

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

=

30 Хлеб пшеничный

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

125-03

### Обед

100 Салат из квашеной капусты с  
яблоками

Калорийность-117, Белки-1, Жиры-10,  
Углеводы-5, ВитаминС-15, Магний-12

=

250/10 Борщ с капустой и картофелем  
со сметаной

Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7,  
Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27

=

130 Тефтели из говядины в  
молочном соусе

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

=

180 Макароны изделия отварные

Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1,  
Углеводы-35, Магний-10

=

200 Компот из ягод замороженных

Калорийность-44, Углеводы-11,  
ВитаминС-17, Магний-6

=

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-847, Белки-30, Жиры-33,  
Углеводы-106, ВитаминС-43, Магний-101

125-03

### Итого за день

Калорийность-1 403, Белки-56, Жиры-54,  
Углеводы-170, ВитаминА-19, ВитаминС-60,  
Магний-209

Ген.директор

М.А.Пасва

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

24.02.2026 (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	Бутерброды с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-20, Магний-4	=
230	Каша "Дружба"	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминА-45, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	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	125-03

### Обед

100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
130	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-10, Магний-17	=
180	Рис припущенный	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, ВитаминА-31, Магний-22	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-883, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-116, ВитаминА-31, ВитаминС-15, Магний-110	125-03

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



Ген. директор

М.А. Павлов

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



25.02.2026 (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 Овощи консервированные  
отварные (зеленый горошек)

Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4,  
Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2,  
Магний-18

=

180 Омлет натуральный

Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17,  
Углеводы-4, ВитаминА-313, ВитаминС-1,  
Магний-22

=

200 Чай с лимоном

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

=

40 Печенье

Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4,  
Углеводы-30, Магний-8

=

30 Хлеб пшеничный

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

=

### Итого за Завтрак

Калорийность-577, Белки-24, Жиры-25,  
Углеводы-64, ВитаминА-331, ВитаминС-4,  
Магний-57

125-03

### Обед

100 Кукуруза отварная

Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6,  
Углеводы-62, Магний-64

=

250/10 Борщ с капустой и картофелем  
со сметаной

Калорийность-92, Белки-2, Жиры-6,  
Углеводы-7, ВитаминС-7, Магний-27,  
ВитаминА-10

=

100 Котлеты "Пермские"

Калорийность-171, Белки-14, Жиры-8,  
Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19

=

180 Капуста тушеная

Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6,  
Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26,  
Магний-41

=

200 Сок фруктовый

Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,  
ВитаминС-5, Магний-10

=

30 Хлеб ржаной

Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,  
Магний-14

=

30 Хлеб пшеничный

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

=

### Итого за Обед

Калорийность-955, Белки-34, Жиры-26,  
Углеводы-144, ВитаминА-41, ВитаминС-39,  
Магний-179

125-03

### Итого за день

Калорийность-1 532, Белки-58, Жиры-51,  
Углеводы-208, ВитаминА-372, ВитаминС-43,  
Магний-236



Ген.директор

М.А.Пасва

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Куштаевская средняя школа  
"Интеграция" СП МАОУ «Баши-Куштаевская школа»  
Е.В. Эшгорн



26.02.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 1чт)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
230	Каша пшенная молочная жидкая	Калорийность-230, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, Витамина А-43, Витамин С-1, Магний-43	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина А-19, Витамин С-1, Магний-22	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, Витамин С-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-552, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-82, Витамина А-62, Витамин С-13, Магний-95	125-03

### Обед

100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Витамин С-6, Магний-19	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, Витамин С-8, Магний-27	=
130	Тефтели из печени с рисом	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, Витамина А-4 833, Витамин С-13, Магний-33	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Витамина А-36, Витамин С-5, Магний-30	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, Витамин С-3, Магний-6	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-826, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-108, Витамина А-4 869, Витамин С-35, Магний-149	125-03

Итого за день Калорийность-1 378, Белки-51, Жиры-46, Углеводы-190, Витамина А-4 931, Витамин С-48, Магний-244

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Култаевская средняя школа  
"Интеграция" СП МАОУ «Баши-Култаевская школа»  
Е.В. Эжгорн



27.02.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 1пт)

## 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 Биточки рыбные

Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2,  
Углеводы-10, Магний-23

=

180 Рис отварной

Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7,  
Углеводы-41, Магний-27

=

200 Чай каркаде

Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3

=

30 Хлеб ржаной

Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,  
Магний-14

=

40 Хлеб пшеничный

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

=

### Итого за Завтрак

Калорийность-561, Белки-23, Жиры-9,  
Углеводы-95, ВитаминА-3, Магний-70

125-03

### Обед

100 Овощи консервированные  
порциями (огурцы)

Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2,  
ВитаминС-3, Магний-14

=

250/10 Суп из овощей со сметаной

Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7,  
Углеводы-9, ВитаминС-9, Магний-23  
Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19,  
Углеводы-7, ВитаминА-84, ВитаминС-1,  
Магний-22

=

100 Кнели из птицы с рисом

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

=

180 Макароны отварные с овощами

Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23,  
ВитаминС-70, Магний-3

=

200 Напиток из шиповника

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

=

60 Хлеб ржаной

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

=

40 Хлеб пшеничный

### Итого за Обед

Калорийность-860, Белки-34, Жиры-31,  
Углеводы-112, ВитаминА-114, ВитаминС-87,  
Магний-118

125-03

### Итого за день

Калорийность-1 421, Белки-57, Жиры-40,  
Углеводы-207, ВитаминА-117, ВитаминС-87,  
Магний-188



Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.