

УТВЕРЖДАЮ

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



02.02.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 2нн)

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	Бутерброды с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминA-20, Магний-4	=
230	Каша "Дружба"	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминA-45, ВитаминC-2, Магний-35	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-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, ВитаминA-84, ВитаминC-3, Магний-62	=
-------------------------	---	---

Обед

100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминC-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминC-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, ВитаминC-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-29, ВитаминC-20, Магний-192	=
----------------------	---	---

Итого за день	Калорийность-1 572, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-220, Витамина-113, ВитаминC-23, Магний-254	191-01
----------------------	--	--------

Ген.директор

Для

документов



Г.П.

Л.

1135908007027

ИНН 5906153270

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култасевская средняя школа
"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култасевская школа»
E. В. Эйхгорн



03.02.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 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

100	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминC-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, ВитаминC-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, ВитаминC-3, Магний-55	=

Обед

100	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминC-1, Магний-2	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминC-18, Магний-23	=
220	Плов из отварной птицы	Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, Витамина-86, ВитаминC-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, ВитаминC-20, Магний-101	=

Итого за день Калорийность-1 398, Белки-55, Жиры-54, Углеводы-170, Витамина-127, ВитаминC-23, Магний-156 **191-01**



Гендиректор

Для
М.А. Павла

Павлов

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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



04.02.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 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

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

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

Итого за день Калорийность-1 518, Белки-53, Жиры-39,
Углеводы-235, Витамина-108, ВитаминС-98,
Магний-252 **191-01**



Для документов

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн



05.02.2026 (С.школа 5-11 класс

(зимне-весенний), 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

180	Запеканка из творога	Калорийность-510, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-29, ВитаминC-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, ВитаминC-8, Магний-11	=

Итого за Завтрак	Калорийность-803, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-87, ВитаминC-9, Магний-79	=
-------------------------	--	---

Обед

100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминC-6, Магний-19	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминC-9, Магний-26	=
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминA-25, ВитаминC-1, Магний-21	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминA-31, ВитаминC-26, Магний-41	=
200	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминC-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, ВитаминA-56, ВитаминC-54, Магний-140	=
----------------------	---	---

Итого за день	Калорийность-1 596, Белки-64, Жиры-60, Углеводы-193, ВитаминA-56, ВитаминC-63, Магний-219	191-01
----------------------	---	--------



Генеральный директор

Документов

М.А. Паева

Заведующая
столовой

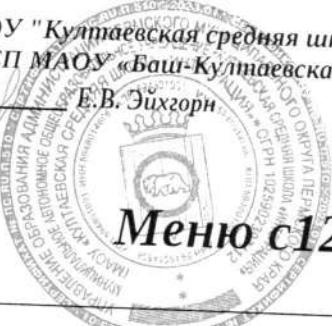
Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция" СП МАОУ "Баш-Култаевская школа"
E.V. Эхгорн



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

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)
<u>Завтрак</u>			
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминC-3, Магний-14	=
220	Rагу из птицы	Калорийность-312, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-20, ВитаминC-13, Магний-49	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-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, ВитаминA-19, ВитаминC-17, Магний-108	=
<u>Обед</u>			
100	Салат из квашеной капусты с яблоками	Калорийность-117, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5, ВитаминC-15, Магний-12	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминC-10, Магний-27	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминC-1, Магний-21	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминC-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, ВитаминC-43, Магний-101	=
Итого за день		Калорийность-1403, Белки-56, Жиры-54, Углеводы-170, ВитаминA-19, ВитаминC-60, Магний-209	191-01

Генеральный 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. Эйхорн



09.02.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 1нн)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (кал), 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, ВитаминA-45, ВитаминC-2, Магний-35	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-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, ВитаминA-84, ВитаминC-3, Магний-62	=

Обед

100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминC-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминC-8, Магний-24	=
130	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-10, Магний-17	=
180	Рис припущеный	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, ВитаминA-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, ВитаминA-31, ВитаминC-15, Магний-110	=

Итого за день	Калорийность-1 566, Белки-44, Жиры-50, Углеводы-235, ВитаминA-115, ВитаминC-18, Магний-172	191-01
----------------------	--	--------



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



10.02.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 1вт)

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)
<u>Завтрак</u>			

100 **Котлеты "Школьные"**

Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11,
Углеводы-13, ВитаминA-25, ВитаминC-1,
Магний-21

=

180 **Каша гречневая рассыпчатая**

Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7,
Углеводы-12, ВитаминA-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, ВитаминA-54, ВитаминC-1,
Магний-151

=

Обед

100 **Салат из квашеной капусты с луком**

Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6,
Углеводы-8, ВитаминC-18, Магний-14

=

250 **Суп картофельный с бобовыми**

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

=

220 **Плов из отварной птицы**

Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25,
Углеводы-29, ВитаминA-86, ВитаминC-1,
Магний-39

=

200 **Чай каркаде**

Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3

=

40 **Хлеб ржаной**

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

=

40 **Хлеб пшеничный**

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

=

Итого за Обед Калорийность-849, Белки-32, Жиры-35,
Углеводы-99, ВитаминA-89, ВитаминC-28,
Магний-104

=

Итого за день Калорийность-1 452, Белки-59, Жиры-53,
Углеводы-163, ВитаминA-143, ВитаминC-29,
Магний-255

191-01

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. Эйхорн



11.02.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 1ср)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоймость питания (руб)	
<u>Завтрак</u>				
100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминA-18, ВитаминC-2, Магний-18	=	
180	Омлет натуральный	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминA-313, ВитаминC-1, Магний-22	=	
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-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, ВитаминA-331, ВитаминC-4, Магний-57	=	
<u>Обед</u>				
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, ВитаминC-7, Магний-27, Витамина-10	=	
100	Котлеты "Пермские"	Калорийность-171, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-19	=	
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминA-31, ВитаминC-26, Магний-41	=	
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-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, ВитаминA-41, ВитаминC-39, Магний-179	=	
Итого за день				
			191-01	
			Калорийность-1 532, Белки-58, Жиры-51, Углеводы-208, ВитаминA-372, ВитаминC-43, Магний-236	

Ген.директор

М. А. Павлов

Факс
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. Эйхорн



12.02.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 1чт)

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)
<u>Завтрак</u>			
20	Сыр сычуанский твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
230	Каша пшененная 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	=
<u>Обед</u>			
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	=
Итого за день		Калорийность-1 378, Белки-51, Жиры-46, Углеводы-190, Витамина-4 931, ВитаминС-48, Магний-244	191-01

Ген.директор

М.А. Плеща



Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция" СП МАОУ «Бай-Култаевская школа»
Е.В. Эйхорн



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

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)
<u>Завтрак</u>			
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, ВитаминA-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, ВитаминA-3, Магний-70	=
<u>Обед</u>			
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминC-3, Магний-14	=
250/10	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминC-9, Магний-23	=
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминA-84, ВитаминC-1, Магний-22	=
180	Макароны отварные с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминA-30, ВитаминC-4, Магний-22	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминC-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, ВитаминA-114, ВитаминC-87, Магний-118	=
Итого за день		Калорийность-1421, Белки-57, Жиры-40, Углеводы-207, ВитаминA-117, ВитаминC-87, Магний-188	191-01

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 ОВЗ

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, ВитаминA-20, Магний-4	=
230	Каша "Дружба"	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминA-45, ВитаминC-2, Магний-35	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-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, ВитаминA-84, ВитаминC-3,
Магний-62 =

Обед

100	Икра кабачковая <i>(промышленного производства)</i>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминC-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминC-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, ВитаминC-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-29, ВитаминC-20,
Магний-192 =

Итого за день Калорийность-1 572, Белки-48, Жиры-49,
Углеводы-220, Витамина-113, ВитаминC-23,
Магний-254 = **191-01**



Ген.директор Ф.О. 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



17.02.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 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)
<u>Завтрак</u>			
100	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминC-2, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминA-41, Магний-11	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-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, ВитаминA-41, ВитаминC-3, Магний-55	=
<u>Обед</u>			
100	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминC-1, Магний-2	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминC-18, Магний-23	=
220	Плов из отварной птицы	Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, ВитаминA-86, ВитаминC-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, ВитаминA-86, ВитаминC-20, Магний-101	=
Итого за день			
191-01			

Ген.директор



М.А. Насев

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Култаевская средняя школа»
"Интеграция" МАОУ «Баш-Култаевская школа»
E.V. Эйхгорн



18.02.2026 (С. школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 2ср)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Энерг. 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, ВитаминA-49, ВитаминC-2, Магний-56	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-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, ВитаминA-52, ВитаминC-2,
Магний-75

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, ВитаминC-8, Магний-27	=
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминA-20, ВитаминC-3, Магний-35	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминA-36, ВитаминC-5, Магний-30	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминC-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, ВитаминA-56, ВитаминC-96,
Магний-177

Итого за день Калорийность-1518, Белки-53, Жиры-39,
Углеводы-235, ВитаминA-108, ВитаминC-98,
Магний-252 **191-01**

Ген.директор

М.А.Пасека

Документов



Заведующая
столовой

Куучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн



19.02.2026 (С.школа 5-11 класс

(зимне-весенний), 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)
<u>Завтрак</u>			
180	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-510, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-29, ВитаминC-1, Магний-46	=
40	<i>Молоко сгущенное</i>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
120	<i>Фрукты свежие</i>	Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминC-8, Магний-11	=
Итого за Завтрак		Калорийность-803, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-87, ВитаминC-9, Магний-79	=
<u>Обед</u>			
100	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминC-6, Магний-19	=
250	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминC-9, Магний-26	=
100	<i>Котлеты "Школьные"</i>	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминA-25, ВитаминC-1, Магний-21	=
180	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминA-31, ВитаминC-26, Магний-41	=
200	<i>Компот из апельсинов с яблоками</i>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминC-12, Магний-8	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-793, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-106, ВитаминA-56, ВитаминC-54, Магний-140	=
Итого за день		Калорийность-1 596, Белки-64, Жиры-60, Углеводы-193, ВитаминA-56, ВитаминC-63, Магний-219	191-01

Ген.директор

М.А. Пасея

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

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

E.B. Эйхгорн



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

Меню с 12 лет и старше OB3

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	<i>Овощи консервированные порциями (огурцы)</i>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
220	<i>Рагу из птицы</i>	Калорийность-312, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-20, ВитаминС-13, Магний-49	=
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	=
<u>Обед</u>			
100	<i>Салат из квашеной капусты с яблоками</i>	Калорийность-117, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5, ВитаминС-15, Магний-12	=
250/10	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
130	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	<i>Компот из ягод замороженных</i>	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-847, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-108, ВитаминС-27, Магний-46	=

Ген. директор

МА Паско



Заведующая
столовой

Кучумова Н.У.

Инженер-
технолог

Халиуллина С. П.

УТВЕРЖДАЮ

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



24.02.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 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 **Бутерброды с повидлом**
 230 **Каша "Дружба"**
 200 **Кофейный напиток с молоком**
 40 **Пряники**
 40 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминA-20, Магний-4	=
Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминA-45, ВитаминC-2, Магний-35	=
Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Магний-13	=
Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
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	=
---	---

Обед

- 100 **Икра кабачковая
(промышленного производства)**
 250 **Суп картофельный с
макаронными изделиями**
 130 **Фрикадельки из говядины,
тушенные в соусе**
 180 **Рис припущеный**
 200 **Компот из смеси сухофруктов**
 30 **Хлеб ржаной**
 30 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминC-7, Магний-15	=
Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминC-8, Магний-24	=
Калорийность-234, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-10, Магний-17	=
Калорийность-212, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, ВитаминA-31, Магний-22	=
Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

Итого за Обед

Калорийность-883, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-116, ВитаминA-31, ВитаминC-15, Магний-110	=
---	---

Итого за день

Калорийность-1 566, Белки-44, Жиры-50, Углеводы-235, ВитаминA-115, ВитаминC-18, Магний-172	191-01
--	--------

Ген.директор

М.А.Пиев



Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция" СН МАОУ «Баш-Култаевская школа»
E.B. Эхгорн



25.02.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 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 =

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 =

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 =

Итого за день

Калорийность-1 532, Белки-58, Жиры-51,
Углеводы-208, Витамина-372, ВитаминС-43,
Магний-236 = 191-01



Ген.директор

Для

М.А.Баска

ПОДПИСЬ

ПОДПИСЬ

ПОДПИСЬ

ПОДПИСЬ

ПОДПИСЬ

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция" СН МАОУ «Баш-Култаевская школа»
E.V. Эйхорн



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

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
<u>Завтрак</u>				
20	Сыр сырчужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=	
230	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-230, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминA-43, ВитаминC-1, Магний-43	=	
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Магний-22	=	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=	
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминC-11, Магний-14	=	
Итого за Завтрак		Калорийность-552, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-82, ВитаминA-62, ВитаминC-13, Магний-95	=	
<u>Обед</u>				
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминC-6, Магний-19	=	
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминC-8, Магний-27	=	
130	Тефтели из печени с рисом	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, ВитаминA-4 833, ВитаминC-13, Магний-33	=	
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминA-36, ВитаминC-5, Магний-30	=	
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминC-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, ВитаминA-4 869, ВитаминC-35, Магний-149	=	
<u>Итого за день</u>				
			191-01	
			Калорийность-1 378, Белки-51, Жиры-46, Углеводы-190, ВитаминA-4 931, ВитаминC-48, Магний-244	

Генеральный директор

М.А. Паска

М.А. Паска

М.А. Паска

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция" СПМАОУ «Баш-Култаевская школа»
E.B. Эйхорн



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

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)
<u>Завтрак</u>			
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, ВитаминA-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, ВитаминA-3, Магний-70	=
<u>Обед</u>			
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминC-3, Магний-14	=
250/10	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминC-9, Магний-23	=
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминA-84, ВитаминC-1, Магний-22	=
180	Макароны отварные с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминA-30, ВитаминC-4, Магний-22	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминC-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, ВитаминA-114, ВитаминC-87, Магний-118	=
<u>Итого за день</u>			
191-01			



Для
документов
М.А. Плаева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.