

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн

02.03.2026 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 2пн)

## Меню с 7-11 лет ОБЗ

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

### Завтрак

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

### Обед

60	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
90	<b>Фрикадельки из говядины паровые</b>	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-6, Магний-15	=
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-765, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-91, ВитаминА-24, ВитаминС-16, Магний-162	=

**Итого за день** Калорийность-1 346, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-191, ВитаминА-102, ВитаминС-18, Магний-217 **165-48**



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кукумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

03.03.2026 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 2вт)

## Меню с 7-11 лет ОБЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Тефтели из говядины (паровые)</b>	Калорийность-156, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминаА-34, Магний-9	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-509, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-73, ВитаминаА-34, ВитаминС-2, Магний-49	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
200/5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
210	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминаА-82, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-766, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-87, ВитаминаА-82, ВитаминС-17, Магний-95	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 275, Белки-51, Жиры-47, Углеводы-160, ВитаминаА-116, ВитаминС-19, Магний-144	<b>165-48</b>



Ген. директор Дзя М.А. Таева

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

04.03.2026 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 2ср)

## Меню с 7-11 лет ОБЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
200	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая</b>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Магний-49	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-6	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-516, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-77, ВитаминА-46, ВитаминС-2, Магний-64	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200/5	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-9, ВитаминА-18, ВитаминС-3, Магний-32	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-750, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-119, ВитаминА-48, ВитаминС-93, Магний-144	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 267, Белки-46, Жиры-31, Углеводы-196, ВитаминА-94, ВитаминС-95, Магний-208	<b>165-48</b>

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн

05.03.2026 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 2чт)

## Меню с 7-11 лет ОБЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
150	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24, ВитаминС-1, Магний-38	=
30	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Магний-10	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-676, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-75, ВитаминС-8, Магний-65	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
90	<b>Котлеты "Школьные"</b>	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминаА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминаА-26, ВитаминС-21, Магний-34	=
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	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-728, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-102, ВитаминА-48, ВитаминС-44, Магний-126	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 404, Белки-55, Жиры-50, Углеводы-177, ВитаминаА-48, ВитаминС-52, Магний-191	<b>165-48</b>



Ген. директор

Для

документ М.А. Даева

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

06.03.2026 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 2пт)

## Меню с 7-11 лет ОБЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Овощи консервированные порциями (огурцы)</b>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200	<b>Рагу из птицы</b>	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминС-12, Магний-45	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-507, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-58, ВитаминаА-19, ВитаминС-15, Магний-93	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из квашеной капусты с яблоками</b>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-9, Магний-7	=
200/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
120	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	<b>Компот из ягод замороженных</b>	Калорийность-44, Углеводы-11, 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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-725, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-95, ВитаминС-35, Магний-86	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 232, Белки-50, Жиры-45, Углеводы-153, ВитаминаА-19, ВитаминС-50, Магний-179	<b>165-48</b>

Ген. директор

Для  
документа М.А. Даева

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

10.03.2026 (Н.школа 1-4 класс  
зимне-весенний), 1пн)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	Бутерброды с повидлом	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминаА-20, Магний-4	=
220	Каша "Дружба"	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминаА-43, ВитаминС-1, Магний-34	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-514, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-84, ВитаминаА-82, ВитаминС-2, Магний-57	=
<b>Обед</b>			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
120	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	Калорийность-216, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-9, Магний-16	=
150	Рис припущенный	Калорийность-177, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29, ВитаминаА-26, Магний-18	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-760, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-103, ВитаминаА-26, ВитаминС-11, Магний-94	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 274, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-187, ВитаминаА-108, ВитаминС-13, Магний-151	<b>165-48</b>



Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн

11.03.2026 (Н.школа 1-4 класс  
зимне-весенний), 1ср)

## Меню с 7-11 лет ОБЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</b>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
160	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-548, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-66, ВитаминА-289, ВитаминС-2, Магний-50	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-6, Магний-21, ВитаминА-5	=
90	<b>Котлеты "Пермские"</b>	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-21, Магний-34	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-760, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-114, ВитаминА-31, ВитаминС-33, Магний-138	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 309, Белки-49, Жиры-43, Углеводы-180, ВитаминА-320, ВитаминС-35, Магний-188	<b>165-48</b>



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кузумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

## Меню с 7-11 лет ОБЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
20	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
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	=
120	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-11	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-509, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-75, ВитаминА-56, ВитаминС-10, Магний-86	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
120	<b>Тефтели из печени с рисом</b>	Калорийность-202, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-18, ВитаминА-4 461, ВитаминС-12, Магний-30	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
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-721, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-99, ВитаминА-4 491, ВитаминС-28, Магний-127	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 230, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-174, ВитаминА-4 547, ВитаминС-38, Магний-213	<b>165-48</b>



Заведующая  
столовой

Кукумова Н.Х.

Кукумова Н.Х.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн

13.03.2026 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 1шт)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Биточки рыбные</b>	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, Магний-23	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-509, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-87, ВитаминА-3, Магний-64	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Овощи консервированные порциями (огурцы)</b>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200/5	<b>Суп из овощей со сметаной</b>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, ВитаминС-7, Магний-17	=
90	<b>Кнели из птицы с рисом</b>	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминА-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
150	<b>Макароны отварные с овощами</b>	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминА-25, ВитаминС-3, Магний-18	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-70, Магний-3	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-773, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-103, ВитаминА-101, ВитаминС-83, Магний-100	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 282, Белки-51, Жиры-35, Углеводы-190, ВитаминА-104, ВитаминС-83, Магний-164	<b>165-48</b>

Ген.директор

М.А. Павлова

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

16.03.2026 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 2пн)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	Бутерброды с повидлом	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминА-20, Магний-4	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
30	Пряники	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23, Магний-3	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-581, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-100, ВитаминА-78, ВитаминС-2, Магний-55	=
<b>Обед</b>			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
90	Фрикадельки из говядины паровые	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-6, Магний-15	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
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-765, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-91, ВитаминА-24, ВитаминС-16, Магний-162	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 346, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-191, ВитаминА-102, ВитаминС-18, Магний-217	<b>165-48</b>



Ген директор

Е.В. Эйхгорн

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

17.03.2026 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 2вт)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Тефтели из говядины (паровые)</b>	Калорийность-156, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминаА-34, Магний-9	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-509, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-73, ВитаминаА-34, ВитаминС-2, Магний-49	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
200/5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
210	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминаА-82, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-766, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-87, ВитаминаА-82, ВитаминС-17, Магний-95	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 275, Белки-51, Жиры-47, Углеводы-160, ВитаминаА-116, ВитаминС-19, Магний-144	<b>165-48</b>

Ген.директор

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.







УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн

20.03.2026 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 2пт)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Овощи консервированные порциями (огурцы)</b>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200	<b>Рагу из птицы</b>	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминС-12, Магний-45	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-507, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-58, ВитаминА-19, ВитаминС-15, Магний-93	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из квашеной капусты с яблоками</b>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-9, Магний-7	=
200/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
120	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	<b>Компот из ягод замороженных</b>	Калорийность-44, Углеводы-11, 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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-725, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-95, ВитаминС-35, Магний-86	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 232, Белки-50, Жиры-45, Углеводы-153, ВитаминА-19, ВитаминС-50, Магний-179	<b>165-48</b>



Заведующая  
столовой

Кукумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн

23.03.2026 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 1пн)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Бутерброды с повидлом</b>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминА-20, Магний-4	=
220	<b>Каша "Дружба"</b>	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-34	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-514, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-84, ВитаминА-82, ВитаминС-2, Магний-57	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
120	<b>Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе</b>	Калорийность-216, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-9, Магний-16	=
150	<b>Рис припущенный</b>	Калорийность-177, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29, ВитаминА-26, Магний-18	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-760, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-103, ВитаминА-26, ВитаминС-11, Магний-94	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 274, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-187, ВитаминА-108, ВитаминС-13, Магний-151	<b>165-48</b>

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн

24.03.2026 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 1вт)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Котлеты "Школьные"</b>	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-523, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-55, ВитаминА-46, ВитаминС-1, Магний-130	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-11, Магний-9	=
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
210	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-82, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-770, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-91, ВитаминА-85, ВитаминС-19, Магний-91	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 294, Белки-53, Жиры-47, Углеводы-146, ВитаминА-131, ВитаминС-20, Магний-221	<b>165-48</b>



М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн

25.03.2026 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 1ср)

## Меню с 7-11 лет ОБЗ

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

### Завтрак

60	<b>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</b>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминаА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
160	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминаА-278, Магний-20	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-548, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-66, ВитаминаА-289, ВитаминС-2, Магний-50	=

### Обед

60	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-6, Магний-21, ВитаминаА-5	=
90	<b>Котлеты "Пермские"</b>	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминаА-26, ВитаминС-21, Магний-34	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-760, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-114, ВитаминаА-31, ВитаминС-33, Магний-138	=

**Итого за день** Калорийность-1 309, Белки-49, Жиры-43, **165-48**  
Углеводы-180, ВитаминаА-320, ВитаминС-35,  
Магний-188



Ген директор

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн

26.03.2026 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 1чт)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
20	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминаА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
120	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-11	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-509, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-75, ВитаминаА-56, ВитаминС-10, Магний-86	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
120	<b>Тефтели из печени с рисом</b>	Калорийность-202, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-18, ВитаминаА-4 461, ВитаминС-12, Магний-30	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
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-721, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-99, ВитаминаА-4 491, ВитаминС-28, Магний-127	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 230, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-174, ВитаминаА-4 547, ВитаминС-38, Магний-213	<b>165-48</b>



Ген директор

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн

26.03.2026 (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)
<b>Завтрак</b>			
20	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
230	<b>Каша пшеничная 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>Обед</b>			
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>Итого за день</b>		Калорийность-1 378, Белки-51, Жиры-46, Углеводы-190, ВитаминА-4 931, ВитаминС-48, Магний-244	<b>191-01</b>

Ген. директор

М.А. Павлова

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

27.03.2026 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 1пт)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
90	<b>Биточки рыбные</b>	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, Магний-23	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-509, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-87, ВитаминА-3, Магний-64	=
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Овощи консервированные порциями (огурцы)</b>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200/5	<b>Суп из овощей со сметаной</b>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, ВитаминС-7, Магний-17	=
90	<b>Кнели из птицы с рисом</b>	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминА-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
150	<b>Макаронны отварные с овощами</b>	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминА-25, ВитаминС-3, Магний-18	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-70, Магний-3	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-773, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-103, ВитаминА-101, ВитаминС-83, Магний-100	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 282, Белки-51, Жиры-35, Углеводы-190, ВитаминА-104, ВитаминС-83, Магний-164	<b>165-48</b>

Ген.директор

М.А. Пасва

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

