

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «Нижнетабынская школа-  
интернат для детей с ОВЗ»

Г.Ф.Сайфуллина  
Медсестра Ф.Р.Саубанова



Примерное меню  
для питания учащихся ГБОУ  
«Нижнетабынская  
школа-интернат для детей с ОВЗ»  
на 2025-2026 учебный год

Активация V  
Чтобы активировать  
"Параметры".

Завтрак	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	Выход	белки	жиры	углев оды	калорийность
	День 1	7-11 лет					12 лет и старше				
	Каша пшениная молочная (сбор.рецепт.Л.С.Коровка 2008)	150	8,3	9,2	39,4	102	200	8,3	9,2	39,4	102
	Какао с молоком (сбор.рецептЛ.С.Коровка2008)	70/130	2,9	2,5	24,8	190	70/130	2,9	2,5	24,8	190
	Хлеб пшеничный	80	8,5	1,25	45,75	339	100	8,5	1,25	45,75	339
	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	10	0,01	8,3	0,06	77
	Яблоки	150	0,6	0,528	24	59,4	150	0,6	0,528	24	59,4
	<b>Итого</b>		<b>20,31</b>	<b>21,778</b>	<b>134,01</b>	<b>769,65</b>		<b>20,31</b>	<b>21,778</b>	<b>134,01</b>	<b>769,65</b>
Первый полдник	Кисель (сбор.рецепт. В.Т.Лапшина 2004)	200	0,27	2,4	30,82	124	200	0,27	2,4	30,82	124
	Хлеб	40	3	3,9	29,8	339	80	3	3,9	29,8	339
	<b>Итого</b>		<b>3,27</b>	<b>6,3</b>	<b>60,62</b>	<b>290,8</b>		<b>3,27</b>	<b>6,3</b>	<b>60,62</b>	<b>290,8</b>
Обед	Щи с мясом со сметаной (Л.С.Коровка 2008 )	140/50/10	2	4,6	5,5	96	160/80/10	2	4,6	5,5	96
	Плов мясной (Л.С.Коровка 2008)	120/80	21,6	11,8	37,8	350	120/80	21,6	11,8	37,8	350
	Винегрет(Л.С.Коровка 2008)	100	1,26	10,14	8,32	124	100	1,26	10,14	8,32	124
	Компот из сухофруктов (Л.С.Коровка2008)	200	0,3	0	15,7	62	200	0,3	0	15,7	62
	Хлеб ржано- пшеничный	80	11,46	4,94	75,92	305	150	11,46	4,94	75,92	305
	<b>Итого</b>		<b>36,36</b>	<b>67,98</b>	<b>266,06</b>	<b>1023,2</b>		<b>36,36</b>	<b>67,98</b>	<b>266,06</b>	<b>1023,2</b>
Второй полдник	Сок натуральный	200	1	0	20,2	86	200	1	0	20,2	86
	Булочки творожные (Л.С.Коровка 2008)	100	8	4,5	31,1	295,9	100	8	4,5	31,1	295,9
	<b>Итого</b>		<b>9</b>	<b>4,5</b>	<b>51,3</b>	<b>281,9</b>		<b>9</b>	<b>4,5</b>	<b>51,3</b>	<b>281,9</b>
Ужин	Картофельное пюре	200	3,7	5,5	25,5	126	200	3,7	5,5	25,5	126
	Рыба отварная (Л.С.Коровка 2008)	100	16,7	7,8	4,8	44	100	16,7	7,8	4,8	44
	Чай полусладкий (Л.С.Коровка 2008)	200	0,1	0,02	5,1	87	200	0,1	0,02	5,1	87
	Хлеб ржано-пшеничный	80	9,9	1,3	63,6	305,9	150	9,9	1,3	63,6	305,9
	Апельсины	150	1,33	0,21	30	42	150	1,33	0,21	30	42

	Итого		31,13	13,03	120,5	726,4		31,13	13,03	120,5	726,4
	Всего за день		100,34	113,588	737,778	3091,95		100,34	113,588	737,778	3091,95

Завтрак	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	День 2	7-11 лет					12 лет и старше				
	Каша геркулесовая молочная (сбор.рецепт.Л.С.Коровка 2008)	150/10	6,9	9,6	26,7	230	190/10	6,9	9,6	26,7	230
	Чай сладкий	200	3,1	2,4	16,2	99,5	200	3,1	2,4	16,2	99,5
	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	10	0,01	8,3	0,06	77
	Хлеб пшеничный	80	8,5	1,25	45,75	339	100	8,5	1,25	45,75	339
	Сыр голландский (порциями)	20	7,6	7,6	9,7	120	20	7,6	7,6	9,7	120
	Итого		33,91	46,25	98,71	945,35		33,91	46,25	98,71	945,35
Первый полдник	Кофейный напиток (Доц.Л.С.Коровка 2008)	200	3,1	2,4	17,2	103,5	200	3,1	2,4	17,2	103,5
	Запеканка творожная	100	26,15	16,27	51,8	435,42	100	26,15	16,27	51,8	435,42
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	126	40	5,1	4,6	0,3	126
	Яблоко	150	1,33	0,21	30	71	150	1,33	0,21	30	71
	Итого		8,53	4,91	60,7	239,5		8,53	4,91	60,7	239,5
Обед	Суп мясной с клецками	120//80	2	5	13,1	105	170//80	2	5	13,1	105
	Каша рисовая молочная (Доц.Л.С.Коровка 2008)	150/10	3,3	3,9	21	132,6	200/10	3,3	3,9	21	132,6
	Котлеты рыбные	80	25,35	0,89	6,47	98	80	25,35	0,89	6,47	98
	Салат витаминный (сбор.рецепт.Л.С.Коровка 2008)	100	1,14	10,14	11,54	142	100	1,14	10,14	11,54	142
	Напиток из сухофруктов	200	0,3	0	15,7	62	200	0,3	0	15,7	62
	Хлеб пшеничный	100	11,46	4,94	75,92	305	150	11,46	4,94	75,92	305
	Итого		24,99	34,34	139,19	926,53		24,99	34,34	139,19	926,53
Второй полдник	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117	200	5,6	6,4	8,2	117
	Хлеб	60	4,1	2,3	13,2	399	60	4,1	2,3	13,2	399
	Апельсин	150	0,6	0,45	15,45	64,35	150	0,6	0,45	15,45	64,35
	Итого		10,1	1,65	60,85	338,25		10,1	1,65	60,85	338,25
Ужин	Рагу из говядины	150/80	17	21,8	17,4	335,8	170/80	17	21,8	17,4	335,8

[illegible]

	<b>Итого</b>		<b>29,26</b>	<b>33,75</b>	<b>92,61</b>	<b>794,65</b>		<b>29,26</b>	<b>33,75</b>	<b>92,61</b>	<b>794,65</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>119,43</b>	<b>108,308</b>	<b>538,94</b>	<b>3474,45</b>		<b>119,43</b>	<b>108,308</b>	<b>538,94</b>	<b>3474,45</b>

<b>Завтрак</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>калорийность</b>	<b>Выход</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>калорийность</b>
	<b>День 4</b>	7-11 лет					12 лет и старше				
	Каша пшеничная (Л.С.Коровка 2008)	150	5,6	10,8	24	102	200	5,6	10,8	24	102
	Кофейный напиток	200	2,79	2,5	24,8	134	200	2,79	2,5	24,8	134
	Хлеб пшеничный	80	8,5	1,25	45,75	399	100	8,5	1,25	45,75	399
	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	10	0,01	8,3	0,06	77
	Сыр голландский (порциями)	15	7,6	7,6	9,7	120	20	7,6	7,6	9,7	120
	Яблоко	150	0,65		13,2	56,6	150	0,65		13,2	56,6
	<b>Итого</b>		<b>25,14</b>	<b>22,20</b>	<b>83,92</b>	<b>751,95</b>		<b>25,14</b>	<b>22,20</b>	<b>83,92</b>	<b>751,95</b>
<b>Первый полдник</b>	Сок натуральный	200	1	0,2	19,8	86	200	1	0,2	19,8	86
	Сырники из творога (Доцент Л.С.Коровка 2008)	100	15,2	12,4	18,9	251	100	15,2	12,4	18,9	251
	<b>Итого</b>		<b>5,7</b>	<b>1,3</b>	<b>48,3</b>	<b>234</b>		<b>5,7</b>	<b>1,3</b>	<b>48,3</b>	<b>234</b>
<b>Обед</b>	Суп с рыбными консервами с крупой (Доцент Л.С.Коровка 2008)	200	8,3	9,7	25,8	215	250	8,3	9,7	25,8	215
	Гречневая каша	200	6,4	9,76	22,3	120	200	6,4	9,76	22,3	120
	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	21,72	25,11	3,85	169	40/80	21,72	25,11	3,85	169
	Салат из свеклы с морковью (Доцент Л.С.Коровка 2008)	100	1,6	5,1	6,9	80,2	100	1,6	5,1	6,9	80,2
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	15,7	62	200	0,3	0	15,7	62
	Хлеб пшеничный	100	11,46	4,94	75,92	305	150	11,46	4,94	75,92	305
	<b>Итого</b>		<b>49,78</b>	<b>54,61</b>	<b>150,47</b>	<b>1284,19</b>		<b>49,78</b>	<b>54,61</b>	<b>150,47</b>	<b>1284,19</b>
<b>Второй полдник</b>	Кексы	60	3	3,9	29,8	166,8	60	3	3,9	29,8	166,8
	Йогурт	200	6	0,2	8	62	200	6	0,2	8	62
	<b>Итого</b>		<b>9</b>	<b>4,1</b>	<b>37,8</b>	<b>228,8</b>		<b>9</b>	<b>4,1</b>	<b>37,8</b>	<b>228,8</b>
<b>Ужин</b>	Азу	150/50	25,2	28,5	14,59	401,64	170/80	25,2	28,5	14,59	401,64
	Хлеб ржано-пшеничный	100	9,9	1,3	63,6	305,9	150	9,9	1,3	63,6	305,9
	Чай сладкий	200	0,2	0	15	58	200	0,2	0	15	58

	Банан	150	0,6	0,45	15,45	64,35	150	0,6	0,45	15,45	64,35
	<b>Итого</b>		<b>35,9</b>	<b>30,25</b>	<b>108,64</b>	<b>829,89</b>		<b>35,9</b>	<b>30,25</b>	<b>108,64</b>	<b>829,89</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>125,52</b>	<b>112,46</b>	<b>429,13</b>	<b>3328,83</b>		<b>125,52</b>	<b>112,46</b>	<b>429,13</b>	<b>3328,83</b>

завтрак	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	День 5	7-11 лет					12 лет и старше				
	Суп молочный с макаронами	200	6	12	19,3	141	250	6	12	19,3	141208
	Кисель	200	0,27	0	30,82	69	200	0,27	0	30,82	69
	Хлеб пшеничный	80	1,33	0,21	20,93	399	100	1,33	0,21	20,93	399
	Сыр голландский порциями	15	7,6	7,6	9,7	120	20	7,6	7,6	9,7	120
	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77	10	0,01	8,3	0,06	77
	<b>Итого</b>		<b>29,1</b>	<b>41,81</b>	<b>76,05</b>	<b>794,11</b>		<b>29,1</b>	<b>41,81</b>	<b>76,05</b>	<b>794,11</b>
Первый полдник	Пирожки с капустой (сбор.рецепт.С.Петербург.2008 СПб)	80	7,3	8,1	38,6	256,0	80	7,3	8,1	38,6	256,0
	Сок	200	1	0	20,2	86	200	1	0	20,2	86
	Яблоко	150	0,6	0,528	24	59,4	150	0,6	0,528	24	59,4
	<b>Итого</b>		<b>8,9</b>	<b>8,628</b>	<b>82,8</b>	<b>401,4</b>		<b>8,9</b>	<b>8,628</b>	<b>82,8</b>	<b>401,4</b>
Обед	Суп гороховый с куриным мясом (Л.С.Коровка 2008)	120/80	12,2	10,7	21,3	163	170/80	12,2	10,7	21,3	163
	Запеканка картофельная с мясом	100/50	25,53	24,78	18,43	401	150/50	25,53	24,78	18,43	401
	Салат из моркови с яблоками	100	1,5	4	11	70	100	1,5	4	11	70
	Какао молочное	200	2,9	2,5	24,8	190	200	2,9	2,5	24,8	190
	Хлеб ржано- пшеничный	100	11,46	4,94	75,92	305	150	11,46	4,94	75,92	305
	<b>Итого</b>		<b>43,19</b>	<b>41,42</b>	<b>146,65</b>	<b>1142</b>		<b>43,19</b>	<b>41,42</b>	<b>146,65</b>	<b>1142</b>
второй полдник	Кефир	200	6	0,2	8	62	200	6	0,2	8	62
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	399	80	3,07	1,07	20,93	399
	<b>Итого</b>		<b>10,77</b>	<b>3,27</b>	<b>75,33</b>	<b>381,61</b>		<b>10,77</b>	<b>3,27</b>	<b>75,33</b>	<b>381,61</b>
	Каша перловая (сбор.рецептовЛ.С.Коровка 2008)	150	4,04	0,48	0,4	139,26	200	4,04	0,48	0,4	139,26

	Рыба отварная	800	12,3	4,8	0,43	44	100	12,3	4,8	0,43	44
	Чай сладкий	200	0,1	0,02	5,1	58	200	0,1	0,02	5,1	58
	Хлеб ржано-пшеничный	80	9,9	1,3	63,6	305,9	100	9,9	1,3	63,6	305,9
	Апельсин	150	1,33	0,21	30	42	150	1,33	0,21	30	42
	<b>Итого</b>		<b>31,08</b>	<b>14,61</b>	<b>99,16</b>	<b>755,16</b>		<b>31,08</b>	<b>14,61</b>	<b>99,16</b>	<b>755,16</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>123,04</b>	<b>109,738</b>	<b>479,99</b>	<b>3474,28</b>		<b>123,04</b>	<b>109,738</b>	<b>479,99</b>	<b>3474,28</b>

Завтрак	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	<b>День 6</b>	7-11 лет					12 лет и старше				
	Каша манная молочная (Доцент ЛСКоровка 2008)	150/10	5,9	7,7	30,3	174	200/10	5,9	7,7	30,3	174
	Чай полусладкий	200	3,1	2,4	16,2	99,5	200	3,1	2,4	16,2	99,5
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,25	45,75	399	100	8,5	1,25	45,75	399
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	126	40	5,1	4,6	0,3	126
	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	10	0,01	8,3	0,06	77
	<b>Итого</b>		<b>22,61</b>	<b>24,25</b>	<b>92,61</b>	<b>639,25</b>		<b>22,61</b>	<b>24,25</b>	<b>92,61</b>	<b>639,25</b>
<b>Первый полдник</b>	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117	200	5,6	6,4	9,4	117
	Ватрушки с повидлом	80	4,8	4,7	46,9	248,3	100	4,8	4,7	46,9	248,3
	Апельсины	150	1,33	0,21	30	42	150	1,33	0,21	30	42
	<b>Итого</b>		<b>9,23</b>	<b>16,54</b>	<b>110,64</b>	<b>504,44</b>		<b>9,23</b>	<b>16,54</b>	<b>110,64</b>	<b>504,44</b>
<b>Обед</b>	Свекольник со сметаной	200/10	1,93	6,34	10,05	104	250/10	1,93	6,34	10,05	104
	Макароны отварные	150	4,2	4,9	28,2	176,4	200	4,2	4,9	28,2	176,4
	Гуляш из говядины	150/50	16,7	7,8	4,8	158,4	120/80	16,7	7,8	4,8	158,4
	Компот из яблок (Доцент Л.С.Коровка 2008)	200	0,46	0	49,2	71	200	0,46	0	49,2	71
	Салат степной (Л.С.Коровка 2008)	100	1,26	10,8	7,76	127	100	1,26	10,8	7,76	127
	Хлеб ржано-пшеничный	150	11,46	4,94	75,92	305	150	11,46	4,94	75,92	305
	<b>Итого</b>		<b>33,71</b>	<b>41,28</b>	<b>171,23</b>	<b>1194,8</b>		<b>33,71</b>	<b>41,28</b>	<b>171,23</b>	<b>1194,8</b>
<b>Второй полдник</b>	Ряженка	200	4,35	5	6,3	169	200	4,35	5	6,3	169
	Хлеб пшеничный	50	3	3,9	29,8	399	80	3	3,9	29,8	399
	<b>Итого</b>		<b>7,35</b>	<b>8,9</b>	<b>36,1</b>	<b>242,8</b>		<b>7,35</b>	<b>8,9</b>	<b>36,1</b>	<b>242,8</b>
<b>Ужин</b>	Картофельное пюре	150	1,94	7,26	13,63	126	200	1,94	7,26	13,63	126
	Котлеты рыбные	80	25,3	0,89	6,47	98	80	25,3	0,89	6,47	98

	Сок натуральный	200	1	0	20,2	86	200	1	0	20,2	86
	Хлеб ржано- пшеничный	100	8,5	1,25	45,75	305	100	8,5	1,25	45,75	305
	Яблоки	150	0,6	0,528	24	59,4	150	0,6	0,528	24	59,4
	<b>Итого</b>		<b>28,74</b>	<b>16,838</b>	<b>108,38</b>	<b>657,11</b>		<b>28,74</b>	<b>16,838</b>	<b>108,38</b>	<b>657,11</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>101,64</b>	<b>107,808</b>	<b>518,96</b>	<b>3238,4</b>		<b>101,64</b>	<b>107,808</b>	<b>518,96</b>	<b>3238,4</b>

Завтрак	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	День 7	7-11 лет					12 лет и старше				
	Омлет	150	10,6	17,5	2	199	200	10,6	17,5	2	199
	Кофейный напиток	200	3,1	2,4	17,2	152	200	3,1	2,4	17,2	152
	Хлеб пшеничный	80	9,9	1,3	63,6	399	100	9,9	1,3	63,6	399
	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77	10	0,01	8,3	0,06	77
	Бананы	150	0,65		13,2	56,6	150	0,65		13,2	56,6
	<b>Итого</b>		<b>19,66</b>	<b>24</b>	<b>113,36</b>	<b>751,2</b>		<b>19,66</b>	<b>24</b>	<b>113,36</b>	<b>751,2</b>
Первый полдник	Сок натуральный	200	1	0	20,2	86	200	1	0	20,2	86
	Сырники из творога (Доцент Л.С.Коровка 2008)	80	15,2	12,4	18,9	251	100	15,2	12,4	18,9	251
	Яблоко	150	0,65		13,2	56,6	150	0,65		13,2	56,6
	<b>Итого</b>		<b>16,85</b>	<b>12,4</b>	<b>52,3</b>	<b>445,9</b>		<b>16,85</b>	<b>12,4</b>	<b>52,3</b>	<b>445,9</b>
Обед	Рассольник с сметаной (Доц.Л.С.Коровка 2008)	200/10	3	4,5	20,1	135	250/10	3	4,5	20,1	135
	Плов куриный	100/50	19	28	39,7	486,6	120/80	19	28	39,7	486,6
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	35,6	62	200	0,2	0	35,6	62
	Хлеб ржано- пшеничный	150	11,46	4,94	75,92	305	150	11,46	4,94	75,92	305
	Салат из капусты и моркови (В.Т.Лапшина 2004)	100	1,32	10,8	7,68	126	100	1,32	10,8	7,68	126
	<b>Итого</b>		<b>35,06</b>	<b>47,54</b>	<b>179,22</b>	<b>1290,5</b>		<b>35,06</b>	<b>47,54</b>	<b>179,22</b>	<b>1290,5</b>
Второй полдник	Ряженка	200	4,35	5	6,3	169	200	4,35	5	6,3	169
	Хлеб	60	3,5	2,8	45	219,6	60	3,5	2,8	45	219,6
	<b>Итого</b>		<b>7,85</b>	<b>7,8</b>	<b>51,3</b>	<b>295,6</b>		<b>7,85</b>	<b>7,8</b>	<b>51,3</b>	<b>295,6</b>
Ужин	Каша ячневая (сбор.рецепт.Л.С.Коровка 2008)	150/10	5,6	6,12	25,7	102	200/10	5,6	6,12	25,7	102
	Котлеты рыбные	80	25,35	0,89	6,47	125,91	80	25,35	0,89	6,47	125,91

	Чай с полусладкий	200	3,1	2,4	16,2	99,5	200	3,1	2,4	16,2	99,5
	Хлеб ржано-пшеничный	100	8,5	1,25	45,75	305	100	8,5	1,25	45,75	305
	Груша	150	0,6	0,45	15,45	64,35	150	0,6	0,45	15,45	64,35
	<b>Итого</b>		<b>43,15</b>	<b>11,11</b>	<b>109,57</b>	<b>689,94</b>		<b>43,15</b>	<b>11,11</b>	<b>109,57</b>	<b>689,94</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>122,57</b>	<b>102,85</b>	<b>505,75</b>	<b>3473,14</b>		<b>122,57</b>	<b>102,85</b>	<b>505,75</b>	<b>3473,14</b>

завтрак	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	<b>День 8</b>	7-11 лет					12 лет и старше				
	Каша манная молочная	150/10	5,9	7,7	30,3	174	200/10	5,9	7,7	30,3	174
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	190	200	2,9	2,5	24,8	190
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,25	45,75	399	100	8,5	1,25	45,75	399
	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	10	0,01	8,3	0,06	77
	Сыр голландский(порциями)	15	7,6	7,6	9,7	120	20	7,6	7,6	9,7	120
	Яблоки	150	0,6	0,528	24	59,4	150	0,6	0,528	24	59,4
	<b>Итого</b>		<b>24,61</b>	<b>28,37</b>	<b>134,61</b>	<b>831,15</b>		<b>24,61</b>	<b>28,37</b>	<b>134,61</b>	<b>831,15</b>
<b>Первый полдник</b>	Пряники	60	4,71	3,67	35,2	193	60	4,71	3,67	35,2	193
	Сок натуральный	200	1	0	20,2	86	200	1	0	20,2	86
	<b>Итого</b>		<b>5,71</b>	<b>3,67</b>	<b>55,4</b>	<b>279</b>		<b>5,71</b>	<b>3,67</b>	<b>55,4</b>	<b>279</b>
<b>Обед</b>	Суп гречневый с мясом (сбор.рецепт.А.И.Здобнов 2011)	150/50	1,8	2,7	14,7	91	170/80	1,8	2,7	14,7	91
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	3,3	3,9	21	163	200/10	3,3	3,9	21	163
	Рыба отварная	50	15,7	4,3	0	104	80	15,7	4,3	0	104
	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124	100	1,4	10,1	6,8	124
	Компот из яблок	200	0,3	0	15,7	71	200	0,3	0	15,7	71
	Хлеб ржано- пшеничный	150	11,46	4,94	75,92	305	150	11,46	4,94	75,92	305
	<b>Итого</b>		<b>25,54</b>	<b>35,71</b>	<b>134,68</b>	<b>988,6</b>		<b>25,54</b>	<b>35,71</b>	<b>134,68</b>	<b>988,6</b>
<b>Второй полдник</b>	Йогурт	200	6	0,2	8	62	200	6	0,2	8	62
	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	34,2	399	80	6,6	1,2	34,2	399
	<b>Итого</b>		<b>12,6</b>	<b>1,4</b>	<b>42,2</b>	<b>243</b>		<b>12,6</b>	<b>1,4</b>	<b>42,2</b>	<b>243</b>
<b>Ужин</b>	Азу	200	25,2	28,5	14,5	401,6	250	25,2	28,5	14,5	401,6

	Чай сладкий	200	0,2	0	15	58	200	0,2	0	15	58
	Хлеб ржано- пшеничный	100	8,5	1,25	45,75	305	100	8,5	1,25	45,75	305
	Апельсины	150	1,33	0,21	30	42	150	1,33	0,21	30	42
	<b>Итого</b>		<b>35,63</b>	<b>27,06</b>	<b>113,35</b>	<b>767,95</b>		<b>35,63</b>	<b>27,06</b>	<b>113,35</b>	<b>767,95</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>104,09</b>	<b>96,75</b>	<b>480,24</b>	<b>3109,7</b>		<b>104,09</b>	<b>96,75</b>	<b>480,24</b>	<b>3109,7</b>

Завтрак	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	День 9	7-11 лет					12 лет и старше				
	Каша ячневая	150	8,3	9,2	39,4	273,5	200	8,3	9,2	39,4	273,5
	Кофейный напиток	200	3,1	2,4	17,2	103,5	200	3,1	2,4	17,2	103,5
	Хлеб пшеничный	80	9,9	1,3	63,6	399	100	9,9	1,3	63,6	399
	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77	10	0,01	8,3	0,06	77
	<b>Итого</b>		<b>21,31</b>	<b>42,51</b>	<b>120,26</b>	<b>880,16</b>		<b>21,31</b>	<b>42,51</b>	<b>120,26</b>	<b>880,16</b>
Первый полдник	Запеканка творожная с повидлом	100	26,15	16,27	51,8	435,42	100	26,15	16,27	51,8	435,42
	Кисель	200	0,27	0	30,82	124	200	0,27	0	30,82	124
	<b>Итого</b>		<b>27,15</b>	<b>16,47</b>	<b>72</b>	<b>521,42</b>		<b>27,15</b>	<b>16,47</b>	<b>72</b>	<b>521,42</b>
Обед	Суп мясной с вермишелью (В.Т.Лапшина 2004)	200	8,00	3,42	19,82	151	250	8,00	3,42	19,82	151
	Гороховое пюре (Л.С.Коровка 2008)	150	7	8,6	15,1	164	200	7	8,6	15,1	164
	Котлеты рыбные	80	25,35	0,89	6,47	125,91	80	25,35	0,89	6,47	125,91
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	15,7	62	200	0,3	0	15,7	62
	Хлеб ржано-пшеничный	150	11,46	4,94	75,92	305	150	11,46	4,94	75,92	305
	Салат витаминный (Доц.Л.С.Коровка 2008)	100	1,14	10,14	11,54	142	100	1,14	10,14	11,54	142
	<b>Итого</b>		<b>43,6</b>	<b>31,40</b>	<b>142,88</b>	<b>1076,4</b>		<b>43,6</b>	<b>31,40</b>	<b>142,88</b>	<b>1076,4</b>
Второй полдник	Хлеб пшеничный	50	1,7	2	46,4	399	80	1,7	2	46,4	399
	Кефир	200	2,8	3,2	4,7	117	200	2,8	3,2	4,7	117
	<b>Итого</b>		<b>4,5</b>	<b>5,2</b>	<b>51,1</b>	<b>516</b>		<b>4,5</b>	<b>3,4</b>	<b>51,1</b>	<b>516</b>
Ужин	Рагу из говядины (Доцент Л.С.Коровка 2008)	150/50	17	21,8	17,4	335,8	170/80	17	21,8	17,4	335,8
	Хлеб ржано-пшеничный	80	8,5	1,25	45,75	305	100	8,5	1,25	45,75	305
	Чай полусладкий	200	0,1	0,02	5,1	87	200	0,1	0,02	5,1	87

	Банан	150	0,65		13,2	56,6	150	0,65		13,2	56,6
	<b>Итого</b>		<b>26,25</b>	<b>23,07</b>	<b>81,45</b>	<b>705,15</b>		<b>26,25</b>	<b>23,07</b>	<b>81,45</b>	<b>705,15</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>162,35</b>	<b>101,69</b>	<b>493,08</b>	<b>3453,53</b>		<b>162,35</b>	<b>101,69</b>	<b>493,08</b>	<b>3453,53</b>

Завтрак	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	<b>День 10</b>	<b>7-11 лет</b>						<b>12 лет и старше</b>			
	Каша манная молочная	150/10	5,9	7,7	30,3	174	200/10	5,9	7,7	30,3	174
	Кофейный напиток	200	3,1	2,4	17,2	152	200	3,1	2,4	17,2	152
	Сыр голландский (порциями)	15	7,6	7,6	9,7	120	20	7,6	7,6	9,7	120
	Хлеб пшеничный	80	9,9	1,3	63,6	399	100	9,9	1,3	63,6	399
	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	10	0,01	8,3	0,06	77
	Яблоко	150	0,65	0	13,2	56,6	150	0,65	0	13,2	56,6
	<b>Итого</b>		<b>27,1</b>	<b>19,45</b>	<b>136,25</b>	<b>767,75</b>		<b>27,1</b>	<b>19,45</b>	<b>136,25</b>	<b>767,75</b>
<b>Первый полдник</b>	Ряженка	200	6	0,2	8	169	200	6	0,2	8	169
	Вафли	40	3	3,9	29,8	166,8	40	3	3,9	29,8	166,8
	<b>Итого</b>		<b>9</b>	<b>4,1</b>	<b>37,8</b>	<b>335,8</b>		<b>9</b>	<b>4,1</b>	<b>37,8</b>	<b>335,8</b>
<b>Обед</b>	Суп мясной с овощами со сметаной	140/50/10	17,3	10,7	39,8	323,9	160/80/10	17,3	10,7	39,8	323,9
	Макароны отварные	150	8,3	9,2	39,4	273,5	200	8,3	9,2	39,4	273,5
	Котлеты из говядины	80	9,5	0,9	7,4	75,2	80	9,5	0,9	7,4	75,2
	Салат из свеклы с солеными огурцами (Л.С.Коровка2008)	100	1,26	10,08	7,76	127,0	100	1,26	10,08	7,76	127,0
	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,66	62	200	0,33	0	22,66	62
	Хлеб ржано-пшеничный	150	11,46	4,94	75,92	305	150	11,46	4,94	75,92	305
	<b>Итого</b>		<b>55,02</b>	<b>44,42</b>	<b>196,68</b>	<b>1431,6</b>		<b>55,02</b>	<b>44,42</b>	<b>196,68</b>	<b>1431,6</b>
<b>Второй полдник</b>	Шанга	100	7,6	3,7	45,3	245,3	100	7,6	3,7	45,3	245,3
	Чай сладкий	200	0,2	0	15	58	200	0,2	0	15	58
	<b>Итого</b>		<b>7,8</b>	<b>3,7</b>	<b>60,3</b>	<b>303,3</b>		<b>7,8</b>	<b>3,7</b>	<b>60,3</b>	<b>303,3</b>
<b>Ужин</b>	Каша пшенная	150	5,6	7,2	27,5	202	200	5,6	7,2	27,5	202

	Тефтели рыбные	40*2	16,7	7,8	4,8	158,4	40*2	16,7	7,8	4,8	158,4
	Банан	150	0,65	0	13,2	56,6	150	0,65	0	13,2	56,6
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	200	1	0,2	20,2	86
	Хлеб ржано-пшеничный	80	8,5	1,25	45,75	305	100	8,5	1,25	45,75	305
	<b>Итого</b>		<b>31,78</b>	<b>16,25</b>	<b>113,91</b>	<b>734,75</b>		<b>31,78</b>	<b>16,25</b>	<b>113,91</b>	<b>734,75</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>130,7</b>	<b>87,92</b>	<b>609,06</b>	<b>3154,8</b>		<b>130,7</b>	<b>87,92</b>	<b>609,06</b>	<b>3154,8</b>

Завтрак	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	День 11	7-11 лет					12 лет и старше				
	Омлет	100	6,4	9,76	22,3	202,3	100	6,4	9,76	22,3	202,3
	Какао с молоком	70/130	2,9	2,5	24,8	134	70/130	2,9	2,5	24,8	134
	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	10	0,01	8,3	0,06	77
	Хлеб пшеничный	80	9,9	1,3	63,6	399	100	9,9	1,3	63,6	399
	<b>Итого</b>		<b>19,01</b>	<b>23,428</b>	<b>136,46</b>	<b>791,9</b>		<b>19,01</b>	<b>23,428</b>	<b>136,46</b>	<b>791,9</b>
Первый полдник	Хлеб пшеничный	80	3	3,9	29,8	399	80	3	3,9	29,8	399
	ряженка	200	4,35	5	6,3	76	200	4,35	5	6,3	76
	Банан	150	0,65		13,2	56,6	150	0,65		13,2	56,6
	<b>Итого</b>		<b>7,35</b>	<b>8,9</b>	<b>36,1</b>	<b>242,8</b>		<b>7,35</b>	<b>8,9</b>	<b>36,1</b>	<b>242,8</b>
Обед											
	Суп крестьянский с крупой	200	9,76	6,82	19,01	175	250	9,76	6,82	19,01	175
	Картофельное пюре	150	5,1	5,7	13	123,7	200	5,1	5,7	13	123,7
	Гуляш из говядины (ДОЦ.л.с.Коровка 2008)	80	17,50	6,1	2,99	137	80	17,50	6,1	2,99	137
	Винегрет	100	1,11	5,16	12,29	89	100	1,11	5,16	12,29	89
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	15,7	62	200	0,3	0	15,7	62
	Хлеб ржано-пшеничный	150	11,46	4,94	75,92	305	150	11,46	4,94	75,92	305
	<b>Итого</b>		<b>35,53</b>	<b>39,72</b>	<b>136,22</b>	<b>1034,90</b>		<b>35,53</b>	<b>39,72</b>	<b>136,22</b>	<b>1034,90</b>
Второй полдник											
	Молоко кипяченое	200	6,4	8,3	23,5	199	200	6,4	8,3	23,5	199
	печенье	30	1	0	20,2	86	30	1	0	20,2	86
	<b>Итого</b>		<b>6,5</b>	<b>8,3</b>	<b>43,7</b>	<b>285</b>		<b>6,5</b>	<b>8,3</b>	<b>43,7</b>	<b>285</b>
Ужин	Каша пшеничная	150	5,6	10,8	24	102	200	5,6	10,8	24	102

	(сбор.рецепт.Л.С.Коровка 2008)										
	Котлеты рыбные	80	6,79	10,36	1,93	85,93	80	6,79	10,36	1,93	85,93
	Чай полусладкий	200	3,1	2,4	16,23	99,5	200	3,1	2,4	16,23	99,5
	Хлеб ржано- пшеничный	100	8,5	1,25	45,75	305	100	8,5	1,25	45,75	305
	Апельсины	150	1,33	0,21	30	42	150	1,33	0,21	30	42
	<b>Итого</b>		<b>23,82</b>	<b>21,42</b>	<b>115,71</b>	<b>640,68</b>		<b>23,82</b>	<b>21,42</b>	<b>115,71</b>	<b>640,68</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>93,11</b>	<b>101,76</b>	<b>424,49</b>	<b>2710,28</b>		<b>93,11</b>	<b>101,76</b>	<b>424,49</b>	<b>2710,28</b>

Завтрак	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	День 12	7-11 лет				12 лет и старше					
	Каша "Дружба"	150	4,8	10,9	22,7	206,9	200	4,8	10,9	22,7	206,9
	Кисель	200	0,27	0	30,82	124	200	0,27	0	30,82	124
	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	10	0,01	8,3	0,06	77
	Хлеб пшеничный	80	9,9	1,3	63,6	399	100	9,9	1,3	63,6	399
	Сыр голландский (порциями)	15	7,6	7,6	9,7	120	20	7,6	7,6	9,7	120
	<b>Итого</b>		<b>22,58</b>	<b>28,1</b>	<b>126,88</b>	<b>833,8</b>		<b>22,58</b>	<b>28,1</b>	<b>126,88</b>	<b>833,8</b>
Первый полдник	вафли	60	5,94	1,85	33,06	173	60	5,94	1,85	33,06	173
	Чай полусладкий	200	3,1	2,4	17,2	103,5	200	3,1	2,4	17,2	103,5
	Банан	150	0,65		13,2	56,6	150	0,65		13,2	56,6
	<b>Итого</b>		<b>7,65</b>	<b>3,6</b>	<b>75,25</b>	<b>392,25</b>		<b>7,65</b>	<b>3,6</b>	<b>75,25</b>	<b>392,25</b>
Обед	Суп гороховый мясной (сбор рецепт.Л.С.Коровка 2008)	200	2,31	7,74	15,43	141	250	2,31	7,74	15,43	141
	гуляш из говядины	100	7,8	17,1	0,3	186,2	120	7,8	17,1	0,3	186,2
	Макароны отварные	150	3,3	8,5	20,7	171	200	3,3	8,5	20,7	171
	Салат из свеклы	100	0,9	5,2	7,7	81,3	100	0,9	5,2	7,7	81,3
	Компот из груш	200	0,33	0	22,66	92	200	0,33	0	22,66	92
	Хлеб ржано-пшеничный	80	11,46	4,94	75,92	305	100	11,46	4,94	75,92	305
	<b>Итого</b>		<b>26,77</b>	<b>43,48</b>	<b>140,25</b>	<b>1064,5</b>		<b>26,77</b>	<b>43,48</b>	<b>140,25</b>	<b>1064,5</b>
Второй полдник	йогурт	200	7,3	6,3	10	169	200	7,3	6,3	10	169
	Апельсин	150	0,65		13,2	56,6	150	0,65		13,2	56,6
	Хлеб пшеничный	80	11,46	4,94	75,92	399	100	11,46	4,94	75,92	399

	<b>Итого</b>		<b>12,05</b>	<b>8,6</b>	<b>36,4</b>	<b>283,1</b>		<b>12,05</b>	<b>8,6</b>	<b>36,4</b>	<b>283,1</b>
<b>Ужин</b>	Каша ячневая	150	25,2	28,5	14,59	401,64	200	25,2	28,5	14,59	401,64
	Сок	200	1	0	20,2	86	200	1	0	20,2	86
	Хлеб ржано- пшеничный	80	0,6	0,45	15,45	305	100	0,6	0,45	15,45	305
	<b>Рыба отварная</b>	<b>100</b>	<b>7,8</b>	<b>17,1</b>	<b>0,3</b>	<b>186,2</b>	<b>100</b>	<b>7,8</b>	<b>17,1</b>	<b>0,3</b>	<b>186,2</b>
	<b>Итого</b>		<b>34,63</b>	<b>30,2</b>	<b>98,45</b>	<b>783,74</b>		<b>34,63</b>	<b>30,2</b>	<b>98,45</b>	<b>783,74</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>103,68</b>	<b>113,98</b>	<b>477,23</b>	<b>3357,39</b>		<b>103,68</b>	<b>113,98</b>	<b>477,23</b>	<b>3357,39</b>

<b>7-17 лет</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>калорийность</b>	<b>Выход</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>калорийность</b>
	<b>День 13</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>12 лет и старше</b>				
	Каша геркулесовая	200	6,4	9,76	22,3	202141	200	6,4	9,76	22,3	202
	Какао с молоком	70/130	2,9	2,5	24,8	190	70/130	2,9	2,5	24,8	190
	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	10	0,01	8,3	0,06	77
	Хлеб пшеничный	80	9,9	1,3	63,6	399	100	9,9	1,3	63,6	399
	Яблоки	150	0,6	0,528	24	59,4	150	0,6	0,528	24	59,4
	<b>Итого</b>		<b>19,41</b>	<b>24,628</b>	<b>131,76</b>	<b>784,5</b>		<b>19,41</b>	<b>24,628</b>	<b>131,76</b>	<b>784,5</b>
<b>Первый полдник</b>	Сдоба	100	26,15	16,27	51,8	435,42	100	26,15	16,27	51,8	435,42
	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	86	200	1	0,2	20,2	86
	<b>Итого</b>		<b>5,37</b>	<b>7,27</b>	<b>57,0</b>	<b>371</b>		<b>5,37</b>	<b>7,27</b>	<b>57,0</b>	<b>371</b>
<b>Обед</b>	Суп молочный с рисом	200	6	12	19,3	141	250	6	12	19,3	141
	Запеканка капустная с говядиной (Л.С.Коровка 2008)	100/50	25,24	28,51	13,51	411	120/80	25,24	28,51	13,51	411
	Салат степной	100	1,26	10,14	8,32	129	100	1,26	10,14	8,32	129
	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	200	0	0	19,4	77,4
	Хлеб ржано-пшеничный	60	11,46	4,94	75,92	305	80	11,46	4,94	75,92	305
	<b>Итого</b>		<b>46,32</b>	<b>47,98</b>	<b>149,64</b>	<b>1220,08</b>		<b>46,32</b>	<b>47,98</b>	<b>149,64</b>	<b>1220,08</b>
<b>Второй полдник</b>	Хлеб пшеничный	80	1,7	2	46,4	399	80	1,7	2	46,4	399
	Кефир	200	4,35	5	6,3	117	200	4,35	5	6,3	117
	<b>Итого</b>		<b>6,05</b>	<b>7</b>	<b>52,7</b>	<b>288,4</b>		<b>6,05</b>	<b>7</b>	<b>52,7</b>	<b>288,4</b>

Ужин	Гречка отварная(Л.С.Коровка 2008)	150	4,1	7,2	21,8	126	200	4,1	7,2	21,8	126
	Гуляш из говядины	100	7,8	17,1	0,3	186	120	7,8	17,1	0,3	186
	Чай полусладкий	200	3,1	2,4	16,23	58	200	3,1	2,4	16,23	58
	Хлеб ржано-пшеничный	60	8,5	1,25	45,75	305	80	8,5	1,25	45,75	305
	Апельсины	150	1,33	0,21	30	42	150	1,33	0,21	30	42
	<b>Итого</b>		<b>42,38</b>	<b>11,95</b>	<b>120,25</b>	<b>680,66</b>		<b>42,38</b>	<b>11,95</b>	<b>120,25</b>	<b>680,66</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>119,53</b>	<b>98,828</b>	<b>511,35</b>	<b>3344,64</b>		<b>119,53</b>	<b>98,828</b>	<b>511,35</b>	<b>3344,64</b>

Завтрак	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	День 14	7-11 лет					12 лет и старше				
	Омлет (сбор.рецепт В.Т.Лапшина 2004)	150	6,4	9,76	22,3	202,3	200	6,4	9,76	22,3	202,3
	Кисель	200	0,27	0	30,82	124	200	0,27	0	30,82	124
	Хлеб пшеничный	60	9,9	1,3	63,6	399	80	9,9	1,3	63,6	399
	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	10	0,01	8,3	0,06	77
	Сыр голландский (порциями)	15	7,6	7,6	9,7	120	20	7,6	7,6	9,7	120
	Апельсины	150	1,33	0,21	30	42	150	1,33	0,21	30	42
	<b>Итого</b>		<b>28,13</b>	<b>21,37</b>	<b>150,4</b>	<b>804,2</b>		<b>28,13</b>	<b>21,37</b>	<b>150,4</b>	<b>804,2</b>
Первый полдник	Хлеб пшеничный	60	4,1	2,3	13,2	399	80	4,1	2,3	13,2	399
	Йогурт	200	4,35	5	6,3	76	200	4,35	5	6,3	76
	<b>Итого</b>		<b>8,45</b>	<b>7,3</b>	<b>19,5</b>	<b>475</b>		<b>8,45</b>	<b>7,3</b>	<b>19,5</b>	<b>475</b>
	Борщ мясной со сметаной (Л.С.Коровка 2008)	140/50/10	8,3	0,06	77	154,7	160/80/10	8,3	0,06	77	154,7
	Каша рисовая	30/170	0,21	30	42	215	30/170	0,21	30	42	215
	Рыба отварная	80	7,8	17,1	0,3	186,2	80	7,8	17,1	0,3	186,2
	Салат из моркови (сбор.рецепт.Л.С.Коровка 2008)	100	1,22	0,08	24,10	94	100	1,22	0,08	24,10	94
	Компот из апельсинов	200	0,2	0	35,6	140	200	0,2	0	35,6	140
	Хлеб ржано-пшеничный	80	11,46	4,94	75,92	305	100	11,46	4,94	75,92	305
	<b>Итого</b>		<b>31,38</b>	<b>69,64</b>	<b>177,99</b>	<b>1182,7</b>		<b>31,38</b>	<b>69,64</b>	<b>177,99</b>	<b>1182,7</b>
Второй полдник	Булочка дорожная (Доц.Л.С.Коровка 2008)	100	4,13	8,0	34,12	345	100	4,13	8,0	34,12	345

	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	86	200	1	0,2	20,2	86
	<b>Итого</b>		<b>5,13</b>	<b>8,2</b>	<b>54,32</b>	<b>431</b>		<b>5,13</b>	<b>8,2</b>	<b>54,32</b>	<b>431</b>
<b>Ужин</b>	Жаркое по домашнему (Л.С.Коровка 2008)	150/50	22,54	17,33	22,13	334	170/80	22,54	17,33	22,13	334
	Чай сладкий	200	3,1	2,4	16,23	99,5	200	3,1	2,4	16,23	99,5
	Хлеб ржано-пшеничный	60	8,5	1,25	45,75	305	80	8,5	1,25	45,75	305
	Яблоки	150	0,6	0,528	24	59,4	150	0,6	0,528	24	59,4
	<b>Итого</b>		<b>34,74</b>	<b>21,508</b>	<b>108,11</b>	<b>718,65</b>		<b>34,74</b>	<b>21,508</b>	<b>108,11</b>	<b>718,65</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>104,51</b>	<b>128,718</b>	<b>545,14</b>	<b>3531,69</b>		<b>104,51</b>	<b>128,718</b>	<b>545,14</b>	<b>3531,69</b>

«Утверждаю»

директор ГБОУ «Нижнетабынская  
школа-интернат»

\_\_\_\_\_ И.Р.Хабибуллин

диетсестра \_\_\_\_\_ Ф.Р.Саубанова

**Примерное меню для питания учащихся**  
**ГБОУ «Нижнетабынская школа-интернат»**  
**на 2023-2024 учебный год**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "НИЖНЕТАБЫНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ", Сайфуллина Гульназ  
Фирдавесовна, ДИРЕКТОР**

**22.12.25** 11:06 (MSK)

Сертификат 1F32C5F9FD4730DB2945C58F9937836F