

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Загорн



05.11.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 1ср)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция" с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
35	Бутерброд с сыром	Калорийность-114, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминА-48, Магний-11	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
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-504, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-80, ВитаминА-87, ВитаминС-12, Магний-66	105-40
Обед			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	Суп крестьянский с крупой	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-16	=
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-795, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-105, ВитаминА-34, ВитаминС-13, Магний-90	105-40
Итого за день		Калорийность-1 298, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-185, ВитаминА-121, ВитаминС-25, Магний-156	

Ген.директор



Заведующая
столовой

Зорьева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



06.11.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 1чт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция" с 7-11 лет

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

Завтрак

40	Бутерброды с повидлом	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20, Магний-3	=
220	Каша пшенная вязкая	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Магний-61	=
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	=

Итого за Завтрак Калорийность-592, Белки-17, Жиры-16,
Углеводы-95, ВитаминА-63, ВитаминС-2,
Магний-92 **105-40**

Обед

60	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-17, Магний-10	=
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	=
90	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
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-767, Белки-30, Жиры-27,
Углеводы-88, ВитаминА-77, ВитаминС-41,
Магний-177 **105-40**

Итого за день Калорийность-1 359, Белки-47, Жиры-43,
Углеводы-183, ВитаминА-140, ВитаминС-43,
Магний-269

Ген. директор



Заведующая
столовой

Степанова Т.С.

Степанова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

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



07.11.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 1nm)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция" с 7-11 лет

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

Завтрак

120 **Тефтели из печени с рисом**

Калорийность-202, Белки-15, Жиры-8,
Углеводы-18, ВитаминА-4 461,
ВитаминС-12, Магний-30 =

150 **Макароны отварные с овощами**

Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4,
Углеводы-26, ВитаминА-25, ВитаминС-3,
Магний-18 =

200 **Чай каркаде**

Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3 =

40 **Хлеб пшеничный**

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

Итого за Завтрак Калорийность-508, Белки-23, Жиры-12,
Углеводы-78, ВитаминА-4 489,
ВитаминС-15, Магний-54 **105-40**

Обед

60 **Салат из моркови**

Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4,
Углеводы-7, ВитаминС-2, Магний-20 =

200 **Суп картофельный с
макаронными изделиями**

Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2,
Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19 =

90 **Тефтели из говядины (паровые)**

Калорийность-156, Белки-12, Жиры-8,
Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-17 =

150 **Капуста тушеная**

Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5,
Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-21,
Магний-34 =

200 **Напиток из шиповника**

Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,
ВитаминС-80, Магний-3 =

60 **Хлеб ржаной**

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

60 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,
Магний-8 =

Итого за Обед Калорийность-739, Белки-28, Жиры-20,
Углеводы-110, ВитаминА-26, ВитаминС-111,
Магний-129 **105-40**

Итого за день Калорийность-1 246, Белки-51, Жиры-32,
Углеводы-188, ВитаминА-4 515,
ВитаминС-126, Магний-183

Ген. директор



Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эпихорн

10.11.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 2пн)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция" с 7-11 лет

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

Завтрак

35 **Бутерброд с сыром**

Калорийность-123, Белки-5, Жиры-8,
Углеводы-7, Магний-10

=

220 **Каша рисовая вязкая**

Калорийность-260, Белки-7, Жиры-8,
Углеводы-41, ВитаминА-45, ВитаминС-2,
Магний-41

=

200 **Чай с сахаром**

Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4

=

20 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,
Магний-3

=

120 **Фрукты свежие**

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

=

Итого за Завтрак

Калорийность-520, Белки-14, Жиры-16,
Углеводы-79, ВитаминА-45, ВитаминС-10,
Магний-69

105-40

Обед

Икра кабачковая

60 **(промышленного
производства)**

Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5,
Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9

=

200 **Щи из свежей капусты с
картофелем**

Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4,
Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18

=

5 **Сметана**

Калорийность-8, Жиры-1

=

90 **Биточки из говядины**

Калорийность-230, Белки-16, Жиры-12,
Углеводы-14, ВитаминА-4, Магний-23

=

150 **Каша гречневая рассыпчатая**

Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89

=

200 **Компот из смеси сухофруктов**

Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20,
Магний-14

=

40 **Хлеб ржаной**

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

=

30 **Хлеб пшеничный**

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

=

Итого за Обед

Калорийность-774, Белки-30, Жиры-28,
Углеводы-83, ВитаминА-28, ВитаминС-19,
Магний-176

105-40

Итого за день

Калорийность-1 294, Белки-44, Жиры-44,
Углеводы-162, ВитаминА-73, ВитаминС-29,
Магний-245



Заведующая
столовой

Зюева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эпхгорн



11.11.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 2вт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция" с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-638, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-84, ВитаминА-53, ВитаминС-2, Магний-49	105-40
Обед			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	=
240	Плов из отварной птицы	Калорийность-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, ВитаминА-94, ВитаминС-1, Магний-43	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, 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-848, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-96, ВитаминА-94, ВитаминС-13, Магний-106	105-40
Итого за день		Калорийность-1 486, Белки-60, Жиры-58, Углеводы-180, ВитаминА-147, ВитаминС-15, Магний-155	



Генеральный директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотеева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

12.11.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 2ср)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция" с 7-11 лет

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

Завтрак

40	Бутерброды с повидлом	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20, Магний-3	=
220	Каша пшениная вязкая	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Магний-61	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-554, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-95, ВитаминА-47, ВитаминС-1, Магний-70	105-40

Обед

60	Кукуруза отварная	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
90	Кнели рыбные припущенные	Калорийность-80, Белки-12, Жиры-1, Углеводы-5, Магний-22	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
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-713, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-117, ВитаминА-30, ВитаминС-28, Магний-144	105-40

Итого за день Калорийность-1 267, Белки-43, Жиры-26,
Углеводы-212, ВитаминА-77, ВитаминС-29,
Магний-214



Директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

13.11.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 2чт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция" с 7-11 лет

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

Завтрак

180 Запеканка из творога

Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11,
Углеводы-30, Витамина А-77, Витамин С-1,
Магний-46

=

30 Молоко сгущенное

Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3,
Углеводы-17, Магний-10

=

200 Чай с лимоном

Калорийность-40, Углеводы-10, Витамин С-1,
Магний-5

=

40 Хлеб пшеничный

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

=

50 Пряники

Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2,
Углеводы-38, Магний-5

=

Итого за Завтрак

Калорийность-787, Белки-46, Жиры-16,
Углеводы-115, Витамина А-77, Витамин С-2,
Магний-72

105-40

Обед

60 Салат из моркови

Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4,
Углеводы-7, Витамин С-2, Магний-20

=

200 Суп картофельный с
бобовыми

Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3,
Углеводы-12, Витамин С-7, Магний-20

=

120 Тефтели из печени с рисом

Калорийность-202, Белки-15, Жиры-8,
Углеводы-18, Витамина А-4 461,
Витамин С-12, Магний-30

=

150 Макароны отварные с
овощами

Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4,
Углеводы-26, Витамина А-25, Витамин С-3,
Магний-18

=

200 Сок фруктовый

Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,
Витамин С-5, Магний-10

=

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-812, Белки-31, Жиры-20,
Углеводы-128, Витамина А-4 486,
Витамин С-29, Магний-132

105-40

Итого за день

Калорийность-1 600, Белки-77, Жиры-36,
Углеводы-243, Витамина А-4 563,
Витамин С-31, Магний-204



Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

14.11.2025 (Меню 1-4 класс
(летне-осенний), 2пт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция" с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Яйца вареные	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6, Магний-6	=
200	Каша гречневая вязкая	Калорийность-169, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-70	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-579, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-80, ВитаминА-56, ВитаминС-2, Магний-110	105-40
Обед			
60	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	=
90	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Рис отварной	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39, ВитаминА-27, Магний-27	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, 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-751, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-115, ВитаминА-80, ВитаминС-91, Магний-110	105-40
Итого за день		Калорийность-1 330, Белки-47, Жиры-40, Углеводы-195, ВитаминА-136, ВитаминС-93, Магний-220	



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.