

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа

"Интеграция"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

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

Меню СП «Баш-Култаевская школа» 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, ВитаминаА-48, Магний-11	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминаА-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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-34, ВитаминС-13, Магний-90	105-40
Итого за день		Калорийность-1 298, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-185, ВитаминаА-121, ВитаминС-25, Магний-156	



Заведующая
столовой

Кушумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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



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

Меню СП «Баш-Култаевская школа» 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

М.А. Гаева

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

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

Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
120	Тeftели из печени с рисом	Калорийность-202, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-18, Витамина-4 461, ВитаминС-12, Магний-30	=
150	Макаронныe 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
<u>Обед</u>			
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	Тeftели 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

Кузимова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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



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

Меню СП «Баш-Култаевская школа» 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			
60	Икра кабачковая (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	



Ген. директор

Заведующая
столовой

 Кучукова Н.Х.

Инженер-
технолог

 Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ


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



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


Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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
<u>Обед</u>			
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	

Ген. директор  М.А. Галва



Заведующая
столовой  Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог 

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Т.В. Эйхгорн



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

Меню СП «Баши-Култаевская школа» 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	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	

Ген. директор

М.А. Глава



Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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



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

Меню СП «Баши-Култаевская школа» 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, ВитаминаА-77, ВитаминС-1, Магний-46	=
30	Молоко сгущенное	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Магний-10	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-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, ВитаминаА-77, ВитаминС-2, Магний-72	105-40
Обед			
60	Салат из моркови	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминС-2, Магний-20	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
120	Тефтели из печени с рисом	Калорийность-202, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-18, ВитаминаА-4 461, ВитаминС-12, Магний-30	=
150	Макароны отварные с овощами	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминаА-25, ВитаминС-3, Магний-18	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-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, ВитаминаА-4 486, ВитаминС-29, Магний-132	105-40
Итого за день		Калорийность-1 600, Белки-77, Жиры-36, Углеводы-243, ВитаминаА-4 563, ВитаминС-31, Магний-204	



Ген. директор

М.А. Галева

Заведующая
столовой

Кулимова Н.Х.

Инженер
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

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

Меню СП «Баш-Култаевская школа» 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	

Ген. директор



Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халнуллина С.П.