



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Култаевская средняя школа

"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхорн

01.12.2025 (Меню 5-11 классы  
(летне-осенний), 1н)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

45	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-147, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминA-61, Магний-14	=
220	<b>Каша "Дружба"</b>	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминA-43, ВитаминC-1, Магний-34	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
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, ВитаминC-11, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-555, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-84, ВитаминA-104, ВитаминC-12, Магний-72	<b>118-18</b>

### Обед

100	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминC-7, Магний-15	=
250	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминC-10, Магний-20	=
130	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминC-1, Магний-21	=
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминA-41, Магний-11	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-944, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-122, ВитаминA-41, ВитаминC-18, Магний-106	<b>118-18</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1500, Белки-49, Жиры-53, Углеводы-206, ВитаминA-145, ВитаминC-30, Магний-178	



Ген. директор

для  
документов

М.А.Парва

Заведующая  
столовой

Кур

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

E.B. Эйхгорн



02.12.2025 (Меню 5-11 классы  
(летне-осенний), 1вт)

## Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Котлеты "Школьные"</b>	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминA-25, ВитаминC-1, Магний-21	=
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминA-32, Магний-118	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-5	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>118-18</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминC-6, Магний-19	=
250/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминC-18, Магний-23	=
250	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-33, ВитаминA-98, ВитаминC-1, Магний-45	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-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>			<b>118-18</b>
<b>Итого за день</b>			



Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

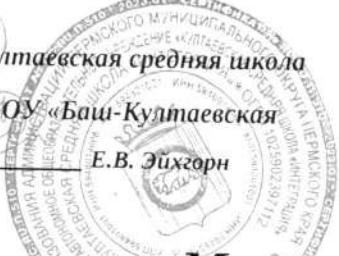
Инженер-  
технолог

Халиулина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эхгорн



03.12.2025 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 1ср)

## Меню с 7-11 лет

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, ВитаминA-11, ВитаминC-1, Магний-11	=
160	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминA-278, Магний-20	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Магний-13	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-596, Белки-25, Жиры-25,  
Углеводы-70, ВитаминA-308, ВитаминC-2,  
Магний-58 **105-40**

### Обед

60	<b>Овощи консервированные порциями (огурцы)</b>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминC-2, Магний-8	=
250/10	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминC-10, Магний-27	=
90/30	<b>Биточки рыбные в молочном соусе</b>	Калорийность-137, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-11, Магний-25, ВитаминA-15	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминA-30, ВитаминC-4, Магний-25	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-5, Магний-10	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=

**Итого за Обед** Калорийность-710, Белки-29, Жиры-19,  
Углеводы-107, ВитаминA-45, ВитаминC-21,  
Магний-131 **105-40**

**Итого за день** Калорийность-1306, Белки-54, Жиры-44,  
Углеводы-177, ВитаминA-353, ВитаминC-23,  
Магний-189



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. Эххгори

E.B. Эйхгорн

04.12.2025 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 1чт)

## **Меню с 7-11 лет**

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-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20, Магний-3	=
220	<b>Каша пшеничная вязкая</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Магний-61	=
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	=

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

## Обед

60	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминC-17, Магний-10	=
200/5	<i>Рассольник ленинградский</i>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминC-6, Магний-21	=
90	<i>Котлеты из птицы припущенные</i>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминA-53, ВитаминC-1, Магний-17	=
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминA-24, Магний-89	=
200	<i>Компот из ягод замороженных</i>	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминC-17, Магний-6	=
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,	=

**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

ГАНДИСОН

для  
документов

МАЛаева

Заведующая  
столовой

Tigray

Kumagaya U.Y.

Инженер-  
технолог

Хадиуллина С. П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е. В. Эйхгорн



05.12.2025 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 1нм)

## Меню с 7-11 лет

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

### Завтрак

120	<b>Тефтели из печени с рисом</b>	Калорийность-202, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-18, ВитаминA-4 461, ВитаминC-12, Магний-30	=
150	<b>Макароны отварные с овощами</b>	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминA-25, ВитаминC-3, Магний-18	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-508, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-78, ВитаминA-4 489, ВитаминC-15, Магний-54	<b>105-40</b>

### Обед

60	<b>Салат из моркови</b>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминC-2, Магний-20	=
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминC-7, Магний-19	=
90	<b>Тефтели из говядины (паровые)</b>	Калорийность-156, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминC-1, Магний-17	=
150	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминA-26, ВитаминC-21, Магний-34	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминC-80, Магний-3	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-739, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-110, ВитаминA-26, ВитаминC-111, Магний-129	<b>105-40</b>

**Итого за день** Калорийность-1 246, Белки-51, Жиры-32,  
Углеводы-188, ВитаминA-4 515,  
ВитаминC-126, Магний-183

Ген. директор



для М.А.Пасёва  
Документов

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

*J.M.*  
E.V. Эйхгорн



08.12.2025 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 2пн)

## Меню 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

=

200/5 **Щи из свежей капусты с  
картофелем со сметаной**

Калорийность74, Белки-1, Жиры-5,  
Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18

=

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

Генеральный директор

М.А.Паева

*Paeva*  
для  
ДОКУМЕНТОВ

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

*N.X.*  
Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн



09.12.2025 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 2вт)

## Меню 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**  
150 **Макаронные изделия отварные**  
200 **Кофейный напиток с молоком**  
60 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-219, Белки-13, Жиры-14,  
Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-19

Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-30, ВитаминA-34, Магний-9

Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3,  
Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1,  
Магний-13

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

Итого за Завтрак Калорийность-638, Белки-27, Жиры-23,  
Углеводы-84, ВитаминA-53, ВитаминC-2,  
Магний-49 **105-40**

### Обед

- 60 **Салат из свеклы отварной**  
200/5 **Рассольник ленинградский со сметаной**  
240 **Плов из отварной птицы**  
200 **Компот из яблок с лимоном**  
40 **Хлеб ржаной**  
40 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3,  
Углеводы-5, ВитаминC-3, Магний-11

Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5,  
Углеводы-13, ВитаминC-6, Магний-21

Калорийность-466, Белки-24, Жиры-27,  
Углеводы-31, ВитаминA-94, ВитаминC-1,  
Магний-43

Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминC-3,  
Магний-6

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

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

Итого за Обед Калорийность-848, Белки-33, Жиры-35,  
Углеводы-96, ВитаминA-94, ВитаминC-13,  
Магний-106 **105-40**

Итого за день Калорийность-1486, Белки-60, Жиры-58,  
Углеводы-180, ВитаминA-147, ВитаминC-15,  
Магний-155



Генеральный директор

М.А. Пасва

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

**УТВЕРЖДАЮ**

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

E.B. Эйхгорн



10.12.2025 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 2ср)

## *Меню с 7-11 лет*

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u><b>Завтрак</b></u>			
40	<b>Бутерброды с повидлом</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20, Магний-3	=
220	<b>Каша пшеничная вязкая</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Магний-61	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>105-40</b>
<u><b>Обед</b></u>			
60	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
90	<b>Кнели рыбные припущеные</b>	Калорийность-80, Белки-12, Жиры-1, Углеводы-5, Магний-22	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<b>Компот из ягод замороженных</b>	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
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>			<b>105-40</b>

Генератор

для  
организаций  
документов  
М.А.Паева



## Заведующая столовой

КУЧУМОВА Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С. П.

УТВЕРЖДАЮ

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



E.V. Эйхгорн

11.12.2025 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 2чт)

## Меню 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-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, Витамина-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, 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 **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, Витамина-4 486,  
ВитаминС-29, Магний-132

**105-40**

**Итого за день** Калорийность-1 600, Белки-77, Жиры-36,  
Углеводы-243, Витамина-4 563,  
ВитаминС-31, Магний-204

Ген.директор:

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



12.12.2025 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 2нр)

## Меню 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 Каши гречневая вязкая

Калорийность-169, Белки-6, Жиры-7,  
Углеводы-21, ВитаминA-37, ВитаминC-1,  
Магний-70

=

200 Какао с молоком

Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14,  
ВитаминA-19, ВитаминC-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, ВитаминA-56, ВитаминC-2,  
Магний-110

105-40

### Обед

60 Овощи консервированные  
порциями (огурцы)

Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминC-2,  
Магний-8

=

200/5 Борщ с капустой и картофелем  
со сметаной

Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9,  
ВитаминC-8, Магний-21

=

90 Котлеты из птицы  
припущеные

Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9,  
Углеводы-8, ВитаминA-53, ВитаминC-1,  
Магний-17

=

150 Рис отварной

Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5,  
Углеводы-39, ВитаминA-27, Магний-27

=

200 Напиток из шиповника

Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,  
ВитаминC-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, ВитаминA-80, ВитаминC-91,  
Магний-110

105-40

### Итого за день

Калорийность-1 330, Белки-47, Жиры-40,  
Углеводы-195, ВитаминA-136, ВитаминC-93,  
Магний-220



Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.