

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхорн



15.12.2025 (Н.школа 1-4 класс

(зимне-весенний), 1пн)

## 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-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	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-514, Белки-14, Жиры-14,  
Углеводы-84, Витамина-82, ВитаминС-2,  
Магний-57 **105-40**

### 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	=
120	<b>Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе</b>	Калорийность-216, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-9, Магний-16	=
150	<b>Рис припущеный</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	=

**Итого за Обед** Калорийность-760, Белки-24, Жиры-26,  
Углеводы-103, Витамина-26, ВитаминС-11,  
Магний-94 **105-40**

**Итого за день** Калорийность-1 274, Белки-38, Жиры-40,  
Углеводы-187, Витамина-108, ВитаминС-13,  
Магний-151

Ген. директор

М.А. Паёва

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог



Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхори



16.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 1вт)

## Меню с 7-11 лет

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

### Завтрак

90	<b>Котлеты "Школьные"</b>	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминA-22, ВитаминC-1, Магний-19	=
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминA-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	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-523, Белки-23, Жиры-16,  
Углеводы-55, ВитаминA-46, ВитаминC-1,  
Магний-130 **105-40**

### Обед

60	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминC-11, Магний-9	=
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминC-7, Магний-20	=
210	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминA-82, ВитаминC-1, Магний-37	=
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	=

**Итого за Обед** Калорийность-770, Белки-30, Жиры-31,  
Углеводы-91, ВитаминA-85, ВитаминC-19,  
Магний-91 **105-40**

**Итого за день** Калорийность-1 294, Белки-53, Жиры-47,  
Углеводы-146, ВитаминA-131, ВитаминC-20,  
Магний-221

Ген. 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»

Е.В. Эйхгорн



17.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 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, 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	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-548, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-66, Витамина-289, ВитаминС-2, Магний-50 **105-40**

### 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, 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	=

**Итого за Обед** Калорийность-760, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-114, Витамина-31, ВитаминС-33, Магний-138 **105-40**

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

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. Эйтторн

18.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 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

20	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
200	<b>Каша пшененная молочная жидкая</b>	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминA-37, ВитаминC-1, Магний-37	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-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, ВитаминC-8, Магний-11	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-509, Белки-17, Жиры-15,  
Углеводы-75, ВитаминA-56, ВитаминC-10,  
Магний-86 **105-40**

### Обед

60	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминC-3, Магний-11	=
200/5	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминC-6, Магний-21	=
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>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминA-30, ВитаминC-4, Магний-25	=
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминC-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	=

**Итого за Обед** Калорийность-721, Белки-28, Жиры-23,  
Углеводы-99, ВитаминA-4 491,  
ВитаминC-28, Магний-127 **105-40**

**Итого за день** Калорийность-1 230, Белки-45, Жиры-38,  
Углеводы-174, ВитаминA-4 547,  
ВитаминC-38, Магний-213



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» Е.В. Эйхгорн



19.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 1нр)

## Меню с 7-11 лет

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

### Завтрак

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	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-509, Белки-22, Жиры-8,  
Углеводы-87, ВитаминA-3, Магний-64 **105-40**

### Обед

60	<b>Овощи консервированные порциями (огурцы)</b>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминC-2, Магний-8	=
200/5	<b>Суп из овощей со сметаной</b>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, ВитаминC-7, Магний-17	=
90	<b>Кнели из птицы с рисом</b>	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминA-76, ВитаминC-1, Магний-20	=
150	<b>Макароны отварные с овощами</b>	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминA-25, ВитаминC-3, Магний-18	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминC-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	=

**Итого за Обед** Калорийность-773, Белки-29, Жиры-27,  
Углеводы-103, ВитаминA-101, ВитаминC-83,  
Магний-100 **105-40**

**Итого за день** Калорийность-1 282, Белки-51, Жиры-35,  
Углеводы-190, ВитаминA-104, ВитаминC-83,  
Магний-164



М.А. Паева  
Генеральный директор  
Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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



22.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 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

40	<b>Бутерброды с повидлом</b>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминA-20, Магний-4	=
200	<b>Каша "Дружба"</b>	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминA-39, ВитаминC-1, Магний-31	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-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, ВитаминA-78, ВитаминC-2, Магний-55	<b>105-40</b>
-------------------------	---	---------------

### Обед

60	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминC-4, Магний-9	=
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминC-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, ВитаминA-24, Магний-89	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-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, ВитаминA-24, ВитаминC-16, Магний-162	<b>105-40</b>
----------------------	--	---------------

<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 346, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-191, ВитаминA-102, ВитаминC-18, Магний-217
----------------------	--

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



23.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 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

90	<b>Тефтели из говядины (паровые)</b>	Калорийность-156, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминC-1, Магний-17	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминA-34, Магний-9	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-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	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-509, Белки-22, Жиры-14, 105-40

Углеводы-73, ВитаминA-34, ВитаминC-2,  
Магний-49

### Обед

60	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминC-1, Магний-1	=
200/5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминC-15, Магний-18	=
210	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминA-82, ВитаминC-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	=

**Итого за Обед** Калорийность-766, Белки-29, Жиры-33, 105-40

Углеводы-87, ВитаминA-82, ВитаминC-17,  
Магний-95

**Итого за день** Калорийность-1 275, Белки-51, Жиры-47,  
Углеводы-160, ВитаминA-116, ВитаминC-19,  
Магний-144



М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция" СП МАОУ «Бай-Култаевская  
школа» Е.В. Энхорн



24.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 2ср)

## 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>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	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-516, Белки-15, Жиры-16,  
Углеводы-77, Витамина-46, ВитаминС-2,  
Магний-64 **105-40**

### Обед

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	=

**Итого за Обед** Калорийность-750, Белки-31, Жиры-15,  
Углеводы-119, Витамина-48, ВитаминС-93,  
Магний-144 **105-40**

**Итого за день** Калорийность-1 267, Белки-46, Жиры-31,  
Углеводы-196, Витамина-94, ВитаминС-95,  
Магний-208



Заведующая  
столовой

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхорн



25.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 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

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	=

Итого за Завтрак Калорийность-676, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-75, ВитаминС-8, Магний-65 **105-40**

### Обед

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, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-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	=

Итого за Обед Калорийность-728, Белки-27, Жиры-22,  
Углеводы-102, ВитаминА-48, ВитаминС-44,  
Магний-126 **105-40**

Итого за день Калорийность-1 404, Белки-55, Жиры-50,  
Углеводы-177, ВитаминА-48, ВитаминС-52,  
Магний-191



Ген. директор

для

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»

Е.В. Эйхорн



26.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 2пм)

## 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 порциями (огурцы)</b>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200	<b>Rагу 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>105-40</b>

### Обед

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>105-40</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 232, Белки-50, Жиры-45, Углеводы-153, ВитаминА-19, ВитаминС-50, Магний-179	



Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.