

УТВЕРЖДАЮ

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



12.01.2026 (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	Бутерброды с повидлом	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминA-20, Магний-4	=
220	Каша "Дружба"	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминA-43, ВитаминC-1, Магний-34	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Магний-13	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-514, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-84, ВитаминA-82, ВитаминC-2, Магний-57	105-40

Обед

60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминC-4, Магний-9	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминC-7, Магний-19	=
120	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	Калорийность-216, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-9, Магний-16	=
150	Рис припущеный	Калорийность-177, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29, ВитаминA-26, Магний-18	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-760, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-103, ВитаминA-26, ВитаминC-11, Магний-94	105-40

Итого за день Калорийность-1 274, Белки-38, Жиры-40,
Углеводы-187, ВитаминA-108, ВитаминC-13,
Магний-151



Генеральный 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" _____

E.B. Эйхгорн



13.01.2026 (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 **Котлеты "Школьные"**
150 **Каша гречневая рассыпчатая**
200 **Чай с сахаром**
30 **Хлеб пшеничный**
30 **Хлеб ржаной**

Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10,
Углеводы-11, Витамина-22, ВитаминС-1,
Магний-19
Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-10, Витамина-24, Магний-89
Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4
Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,
Магний-4
Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,
Магний-14

=
=
=
=
=

Итого за Завтрак Калорийность-523, Белки-23, Жиры-16,
Углеводы-55, Витамина-46, ВитаминС-1,
Магний-130

105-40

Обед

- 60 **Салат из квашеной капусты с луком**
200 **Суп картофельный с бобовыми**
210 **Плов из отварной птицы**
200 **Чай каркаде**
40 **Хлеб ржаной**
40 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4,
Углеводы-5, ВитаминС-11, Магний-9
Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3,
Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20
Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24,
Углеводы-27, Витамина-82, ВитаминС-1,
Магний-37
Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3
Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,
Магний-19
Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,
Магний-6

=
=
=
=
=

Итого за Обед Калорийность-770, Белки-30, Жиры-31,
Углеводы-91, Витамина-85, ВитаминС-19,
Магний-91

105-40

Итого за день Калорийность-1 294, Белки-53, Жиры-47,
Углеводы-146, Витамина-131, ВитаминС-20,
Магний-221



Ген. директор Пасева

М.А.Пасева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

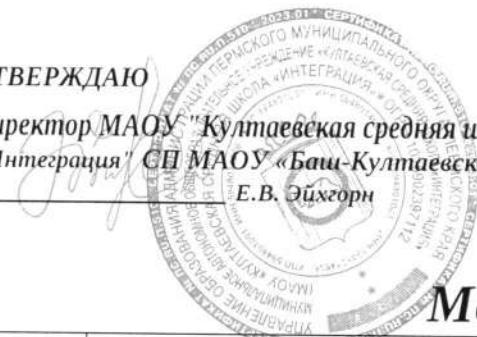
Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн



14.01.2026 (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), микрэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------

Завтрак

60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, Витамина-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
160	Омлет натуральный	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, Витамина-278, Магний-20	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	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	Кукуруза отварная	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-6, Магний-21, Витамина-5	=
90	Котлеты "Пермские"	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, Витамина-26, ВитаминС-21, Магний-34	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	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



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



15.01.2026 (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	Сыр сырчужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
200	Каша пшененная молочная жидкая	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминA-37, ВитаминC-1, Магний-37	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Магний-22	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
120	Фрукты свежие	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	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминC-3, Магний-11	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминC-6, Магний-21	=
120	Тефтели из печени с рисом	Калорийность-202, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-18, ВитаминA-4 461, ВитаминC-12, Магний-30	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминA-30, ВитаминC-4, Магний-25	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминC-3, Магний-6	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	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

Ген.директор

для
ДОКУМЕНТОВ

М.А.Ляева



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



16.01.2026 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 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

90	Биточки рыбные	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	Рис отварной	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, Магний-23	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	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	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминC-2, Магний-8	=
200/5	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, ВитаминC-7, Магний-17	=
90	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминA-76, ВитаминC-1, Магний-20	=
150	Макароны отварные с овощами	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминA-25, ВитаминC-3, Магний-18	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминC-70, 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-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

Гендиректор



М.А.Парва

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



19.01.2026 (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	Бутерброды с повидлом	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминA-20, Магний-4	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминA-39, ВитаминC-1, Магний-31	=
200	Кофеинный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Магний-13	=
30	Пряники	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23, Магний-3	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

Итого за Завтрак Калорийность-581, Белки-14, Жиры-15,
Углеводы-100, ВитаминA-78, ВитаминC-2,
Магний-55 **105-40**

Обед

60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминC-4, Магний-9	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминC-7, Магний-19	=
90	Фрикадельки из говядины паровые	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-6, Магний-15	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминA-24, Магний-89	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-5, Магний-10	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

Итого за Обед Калорийность-765, Белки-28, Жиры-24,
Углеводы-91, ВитаминA-24, ВитаминC-16,
Магний-162 **105-40**

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



Ген. директор

М.А.Павла

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



20.01.2026 (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	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-156, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

Итого за Завтрак Калорийность-509, Белки-22, Жиры-14,
Углеводы-73, ВитаминА-34, ВитаминС-2,
Магний-49 **105-40**

Обед

60	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
210	Плов из отварной птицы	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-82, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=

Итого за Обед Калорийность-766, Белки-29, Жиры-33,
Углеводы-87, ВитаминА-82, ВитаминС-17,
Магний-95 **105-40**

Итого за день Калорийность-1 275, Белки-51, Жиры-47,
Углеводы-160, Витамина-116, ВитаминС-19,
Магний-144



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. Эххорин



21.01.2026 (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	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминA-43, ВитаминC-2, Магний-49	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3	=
30	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-6	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

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

Обед

60	Кукуруза отварная	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминC-6, Магний-21	=
90	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-9, ВитаминA-18, ВитаминC-3, Магний-32	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминA-30, ВитаминC-4, Магний-25	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминC-80, Магний-3	=
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-750, Белки-31, Жиры-15,
Углеводы-119, ВитаминA-48, ВитаминC-93,
Магний-144 **105-40**

Итого за день Калорийность-1 267, Белки-46, Жиры-31,
Углеводы-196, ВитаминA-94, ВитаминC-95,
Магний-208



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



22.01.2026 (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	Запеканка из творога	Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24, ВитаминС-1, Магний-38	=
30	Молоко сгущенное	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Магний-10	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	Фрукты свежие	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	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
90	Котлеты "Школьные"	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-21, Магний-34	=
200	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-12, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	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

Гендиректор *М.А.Паева*
Башка

Заведующая
столовой

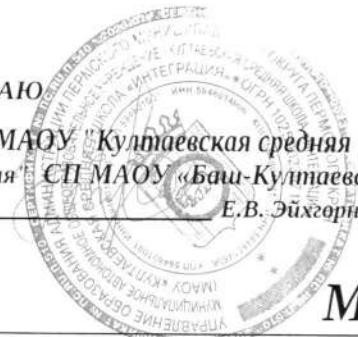
Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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



23.01.2026 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 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

60	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200	Ragu из птицы	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминС-12, Магний-45	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

Итого за Завтрак Калорийность-507, Белки-23, Жиры-19,
Углеводы-58, Витамина-19, ВитаминС-15,
Магний-93 **105-40**

Обед

60	Салат из квашеной капусты с яблоками	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-9, Магний-7	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, 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-725, Белки-27, Жиры-26,
Углеводы-95, ВитаминС-35, Магний-86 **105-40**

Итого за день Калорийность-1 232, Белки-50, Жиры-45,
Углеводы-153, Витамина-19, ВитаминС-50,
Магний-179

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. Эйгорн



26.01.2026 (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 **Бутерброды с повидлом**

Калорийность-121, Белки-2, Жиры-4,
Углеводы-20, ВитаминA-20, Магний-4

=

220 **Каша "Дружба"**

Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7,
Углеводы-30, ВитаминA-43, ВитаминC-1,
Магний-34

=

200 **Кофеинный напиток с молоком**

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

=

40 **Хлеб пшеничный**

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

=

Итого за Завтрак

Калорийность-514, Белки-14, Жиры-14,
Углеводы-84, ВитаминA-82, ВитаминC-2,
Магний-57

105-40

Обед

60 **Икра кабачковая
(промышленного производства)**

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

=

200 **Суп картофельный с
макаронными изделиями**

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

=

120 **Фрикадельки из говядины,
тушенные в соусе**

Калорийность-216, Белки-13, Жиры-14,
Углеводы-9, Магний-16

=

150 **Рис припущеный**

Калорийность-177, Белки-3, Жиры-5,
Углеводы-29, ВитаминA-26, Магний-18

=

200 **Компот из смеси сухофруктов**

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

=

30 **Хлеб ржаной**

Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,
Магний-14

=

30 **Хлеб пшеничный**

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

=

Итого за Обед

Калорийность-760, Белки-24, Жиры-26,
Углеводы-103, ВитаминA-26, ВитаминC-11,
Магний-94

105-40

Итого за день

Калорийность-1 274, Белки-38, Жиры-40,
Углеводы-187, ВитаминA-108, ВитаминC-13,
Магний-151

Ген. директор Гаева 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. Эйхгори



27.01.2026 (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 **Котлеты "Школьные"**
 150 **Каша гречневая рассыпчатая**
 200 **Чай с сахаром**
 30 **Хлеб пшеничный**
 30 **Хлеб ржаной**

Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминA-22, ВитаминC-1, Магний-19	=
Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминA-24, Магний-89	=
Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
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 **Салат из квашеной капусты с луком**
 200 **Суп картофельный с бобовыми**
 210 **Плов из отварной птицы**
 200 **Чай каркаде**
 40 **Хлеб ржаной**
 40 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминC-11, Магний-9	=
Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминC-7, Магний-20	=
Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминA-82, ВитаминC-1, Магний-37	=
Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3	=
Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
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.Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»
E.B. Эйхорн



28.01.2026 (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	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминA-11, ВитаминC-1, Магний-11	=
160	Омлет натуральный	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминA-278, Магний-20	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-5	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

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

Обед

60	Кукуруза отварная	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминC-6, Магний-21, ВитаминA-5	=
90	Котлеты "Пермские"	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминC-1, Магний-17	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминA-26, ВитаминC-21, Магний-34	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-5, Магний-10	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

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

Итого за день Калорийность-1309, Белки-49, Жиры-43,
Углеводы-180, ВитаминA-320, ВитаминC-35,
Магний-188

Ген.директор



М.А.Паева

Заведующая
столовой



Кучумова Н.Х.

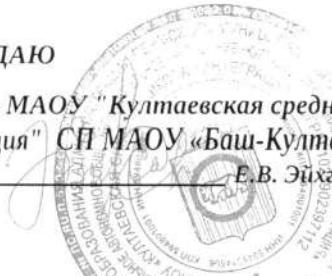
Инженер-
технолог



Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская
школа»
E.V. Эйхгорн



29.01.2026 (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	Сыр сырчужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
200	Каша пшененная молочная жидкая	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, Витамина-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
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	=
120	Фрукты свежие	Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-11	=

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

Обед

60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
120	Тефтели из печени с рисом	Калорийность-202, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-18, Витамина-4 461, ВитаминС-12, Магний-30	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Витамина-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=

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

Итого за день Калорийность-1 230, Белки-45, Жиры-38,
Углеводы-174, Витамина-4 547,
ВитаминС-38, Магний-213

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



30.01.2026 (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	Биточки рыбные	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	Рис отварной	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, Магний-23	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	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	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминC-2, Магний-8	=
200/5	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, ВитаминC-7, Магний-17	=
90	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминA-76, ВитаминC-1, Магний-20	=
150	Макароны отварные с овощами	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминA-25, ВитаминC-3, Магний-18	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминC-70, 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-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



Ген.директор

для
документов
Павлов

М.А.Павлов

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.