

УТВЕРЖДАЮ

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



12.01.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 1нн)

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 **Бутерброды с повидлом**

Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4,
Углеводы-23, ВитаминА-20, Магний-4

=

230 **Каша "Дружба"**

Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8,
Углеводы-32, ВитаминА-45, ВитаминС-2,
Магний-35

=

200 **Кофейный напиток с молоком**

Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1,
Магний-13

=

40 **Пряники**

Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2,
Углеводы-30, Магний-4

=

40 **Хлеб пшеничный**

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

=

Итого за Завтрак Калорийность-683, Белки-16, Жиры-17, **118-18**

Углеводы-119, Витамина-84, ВитаминС-3,
Магний-62

Обед

100 **Икра кабачковая
(промышленного производства)**

Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9,
Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15

=

250 **Суп картофельный с
макаронными изделиями**

Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24

=

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

Калорийность-234, Белки-14, Жиры-15,
Углеводы-10, Магний-17

=

180 **Рис припущеный**

Калорийность-212, Белки-4, Жиры-6,
Углеводы-34, ВитаминА-31, Магний-22

=

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-883, Белки-28, Жиры-33, **118-18**

Углеводы-116, Витамина-31, ВитаминС-15,
Магний-110

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



13.01.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

Итого за Завтрак Калорийность-603, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-64, ВитаминА-54, ВитаминС-1, Магний-151 **118-18**

Обед

100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-14	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
220	Плов из отварной птицы	Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-39	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-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-849, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-99, ВитаминА-89, ВитаминС-28, Магний-104 **118-18**

Итого за день Калорийность-1 452, Белки-59, Жиры-53, Углеводы-163, ВитаминА-143, ВитаминС-29, Магний-255



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 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 1ср)

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

100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)
180	Омлет натуральный
200	Чай с лимоном
40	Печенье
30	Хлеб пшеничный

Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4,
Углеводы-5, ВитаминA-18, ВитаминC-2,
Магний-18

Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17,
Углеводы-4, ВитаминA-313, ВитаминC-1,
Магний-22

Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-1,
Магний-5

Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4,
Углеводы-30, Магний-8

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

Итого за Завтрак Калорийность-577, Белки-24, Жиры-25,
Углеводы-64, ВитаминA-331, ВитаминC-4,
Магний-57

Обед

100	Кукуруза отварная
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной
100	Котлеты "Пермские"
180	Капуста тушеная
200	Сок фруктовый
30	Хлеб ржаной
30	Хлеб пшеничный

Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6,
Углеводы-62, Магний-64

Калорийность-92, Белки-2, Жиры-6,
Углеводы-7, ВитаминC-7, Магний-27,
ВитаминA-10

Калорийность-171, Белки-14, Жиры-8,
Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-19

Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6,
Углеводы-15, ВитаминA-31, ВитаминC-26,
Магний-41

Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,
ВитаминC-5, Магний-10

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

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

Итого за Обед Калорийность-955, Белки-34, Жиры-26,
Углеводы-144, ВитаминA-41, ВитаминC-39,
Магний-179

Итого за день Калорийность-1 532, Белки-58, Жиры-51,
Углеводы-208, ВитаминA-372, ВитаминC-43,
Магний-236



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



15.01.2026 (С.школа 5-11 класс

(зимне-весенний), 1чт)

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

20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
230	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-230, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, Витамина-43, ВитаминС-1, Магний-43	=
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	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=

Итого за Завтрак Калорийность-552, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-82, Витамина-62, ВитаминС-13, Магний-95 **118-18**

Обед

100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
130	Тефтели из печени с рисом	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, Витамина-4 833, ВитаминС-13, Магний-33	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Витамина-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
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-826, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-108, Витамина-4 869, ВитаминС-35, Магний-149 **118-18**

Итого за день Калорийность-1 378, Белки-51, Жиры-46, Углеводы-190, Витамина-4 931, ВитаминС-48, Магний-244



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"
Е.В. Эйхгорн



16.01.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 1нм)

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

100	Биточки рыбные	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
180	Рис отварной	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41, Магний-27	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-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-561, Белки-23, Жиры-9,
Углеводы-95, Витамина-3, Магний-70 **118-18**

Обед

100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминС-9, Магний-23	=
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, Витамина-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
180	Макароны отварные с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, Витамина-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-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-860, Белки-34, Жиры-31,
Углеводы-112, Витамина-114, ВитаминС-87,
Магний-118 **118-18**

Итого за день Калорийность-1 421, Белки-57, Жиры-40,
Углеводы-207, Витамина-117, ВитаминС-87,
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. Эйхгорн

E.B. Эйхгорн

19.01.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 2пн)

Меню с 12 лет и старше

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

Завтрак

45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-20, Магний-4	=
230	Каша "Дружба"	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминА-45, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

Итого за Завтрак Калорийность-683, Белки-16, Жиры-17, **118-18**

Обед

100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
100	Фрикадельки из говядины паровые	Калорийность-197, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-7, Магний-17	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-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-889, Белки-32, Жиры-32, 118-18
Углеводы-101, ВитаминА-29, ВитаминС-20,
Магний-102

Итого за день Калорийность-1 572, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-220, ВитаминA-113, ВитаминC-23, Магний-254

Ген. директор

148 Павел

Заведующая
столовой

M. J. M. N.

Инженер-

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн



20.01.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 2вт)

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

100	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
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-588, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-84, ВитаминА-41, ВитаминС-3, Магний-55 **118-18**

Обед

100	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
220	Плов из отварной птицы	Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-39	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=

Итого за Обед Калорийность-811, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-86, ВитаминА-86, ВитаминС-20, Магний-101 **118-18**

Итого за день Калорийность-1 398, Белки-55, Жиры-54, Углеводы-170, ВитаминА-127, ВитаминС-23, Магний-156

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. Эйхорн



21.01.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 2ср)

Меню с12 лет и старше

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	=
230	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29, Витамина-49, ВитаминС-2, Магний-56	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
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-612, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-93, Витамина-52, ВитаминС-2, Магний-75 **118-18**

Обед

100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, Витамина-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Витамина-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
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-907, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-142, Витамина-56, ВитаминС-96, Магний-177 **118-18**

Итого за день Калорийность-1 518, Белки-53, Жиры-39, Углеводы-235, Витамина-108, ВитаминС-98, Магний-252

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. Эйхорн



22.01.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 2чт)

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

180	Запеканка из творога	Калорийность-510, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-29, ВитаминС-1, Магний-46	=
40	Молоко сгущенное	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
120	Фрукты свежие	Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-11	=

Итого за Завтрак Калорийность-803, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-87, ВитаминС-9, Магний-79 **118-18**

Обед

100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
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	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=

Итого за Обед Калорийность-793, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-106, ВитаминА-56, ВитаминС-54, Магний-140 **118-18**

Итого за день Калорийность-1 596, Белки-64, Жиры-60, Углеводы-193, ВитаминА-56, ВитаминС-63, Магний-219



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. Эйхгорн



23.01.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 2пм)

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

100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
220	Рагу из птицы	Калорийность-312, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-20, ВитаминС-13, Магний-49	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

Итого за Завтрак Калорийность-557, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-64, ВитаминА-19, ВитаминС-17, Магний-108 **118-18**

Обед

100	Салат из квашеной капусты с яблоками	Калорийность-117, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5, ВитаминС-15, Магний-12	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
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-847, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-106, ВитаминС-43, Магний-101 **118-18**

Итого за день Калорийность-1 403, Белки-56, Жиры-54, Углеводы-170, ВитаминА-19, ВитаминС-60, Магний-209



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



26.01.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 1пн)

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 **Бутерброды с повидлом**

Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4,
Углеводы-23, Витамина-20, Магний-4

=

230 **Каша "Дружба"**

Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8,
Углеводы-32, Витамина-45, ВитаминС-2,
Магний-35

=

200 **Кофеинный напиток с молоком**

Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1,
Магний-13

=

40 **Пряники**

Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2,
Углеводы-30, Магний-4

=

40 **Хлеб пшеничный**

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

=

Итого за Завтрак

Калорийность-683, Белки-16, Жиры-17,
Углеводы-119, Витамина-84, ВитаминС-3,
Магний-62

118-18

Обед

100 **Икра кабачковая
(промышленного производства)**

Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9,
Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15

=

250 **Суп картофельный с
макаронными изделиями**

Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24

=

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

Калорийность-234, Белки-14, Жиры-15,
Углеводы-10, Магний-17

=

180 **Рис припущеный**

Калорийность-212, Белки-4, Жиры-6,
Углеводы-34, Витамина-31, Магний-22

=

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-883, Белки-28, Жиры-33,
Углеводы-116, Витамина-31, ВитаминС-15,
Магний-110

118-18

Итого за день

Калорийность-1 566, Белки-44, Жиры-50,
Углеводы-235, Витамина-115, ВитаминС-18,
Магний-172

Ген.директор



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. Эйхорн



27.01.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 1вт)

Меню с12 лет и старше

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

Завтрак

100	Котлеты "Школьные"
180	Каша гречневая рассыпчатая
200	Чай с сахаром
40	Хлеб пшеничный
30	Хлеб ржаной

Итого за Завтрак Калорийность-603, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-64, Витамина-54, ВитаминС-1, Магний-151 **118-18**

Обед

100	Салат из квашеной капусты с луком
250	Суп картофельный с бобовыми
220	Плов из отварной птицы
200	Чай каркаде
40	Хлеб ржаной
40	Хлеб пшеничный

Итого за Обед Калорийность-849, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-99, Витамина-89, ВитаминС-28, Магний-104 **118-18**

Итого за день Калорийность-1 452, Белки-59, Жиры-53, Углеводы-163, Витамина-143, ВитаминС-29, Магний-255



Ген. директор

для
М.А. Наева

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



28.01.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 1ср)

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

100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)
180	Омлет натуральный
200	Чай с лимоном
40	Печенье
30	Хлеб пшеничный

Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминА-313, ВитаминС-1, Магний-22	=
Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

Итого за Завтрак Калорийность-577, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-64, ВитаминА-331, ВитаминС-4, Магний-57 **118-18**

Обед

100	Кукуруза отварная
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной
100	Котлеты "Пермские"
180	Капуста тушеная
200	Сок фруктовый
30	Хлеб ржаной
30	Хлеб пшеничный

Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
Калорийность-92, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-7, Магний-27, ВитаминА-10	=
Калорийность-171, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

Итого за Обед Калорийность-955, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-144, ВитаминА-41, ВитаминС-39, Магний-179 **118-18**

Итого за день Калорийность-1532, Белки-58, Жиры-51, Углеводы-208, ВитаминА-372, ВитаминС-43, Магний-236



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*



29.01.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 1чт)

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

20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
230	Каша пшененная молочная жидкая	Калорийность-230, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, Витамина-43, ВитаминС-1, Магний-43	=
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	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=

Итого за Завтрак Калорийность-552, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-82, Витамина-62, ВитаминС-13, Магний-95 **118-18**

Обед

100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
130	Тефтели из печени с рисом	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, Витамина-4 833, ВитаминС-13, Магний-33	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Витамина-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
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-826, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-108, Витамина-4 869, ВитаминС-35, Магний-149 **118-18**

Итого за день Калорийность-1 378, Белки-51, Жиры-46, Углеводы-190, Витамина-4 931, ВитаминС-48, Магний-244

Ген. директор *Г.А. Паева* М.А. Паева
должность: *директор*

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Приложение

УТВЕРЖДАЮ

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



30.01.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 1пм)

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

100	Биточки рыбные	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
180	Рис отварной	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41, Магний-27	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-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-561, Белки-23, Жиры-9,
Углеводы-95, Витамина-3, Магний-70 **118-18**

Обед

100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминС-9, Магний-23	=
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, Витамина-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
180	Макароны отварные с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, Витамина-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-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-860, Белки-34, Жиры-31,
Углеводы-112, Витамина-114, ВитаминС-87,
Магний-118 **118-18**

Итого за день Калорийность-1 421, Белки-57, Жиры-40,
Углеводы-207, Витамина-117, ВитаминС-87,
Магний-188



Гендиректор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.