

УТВЕРЖДАЮ

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



02.02.2026 (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, Витамина-20, Магний-4

=

200 **Каша "Дружба"**

Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7,
Углеводы-28, Витамина-39, ВитаминС-1,
Магний-31

=

200 **Кофеинный напиток с молоком**

Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-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, Витамина-78, ВитаминС-2,
Магний-55

111-51

Обед

60 **Икра кабачковая
(промышленного производства)**

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

=

200 **Суп картофельный с
макаронными изделиями**

Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2,
Углеводы-15, ВитаминС-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, Витамина-24, Магний-89

=

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-765, Белки-28, Жиры-24,
Углеводы-91, Витамина-24, ВитаминС-16,
Магний-162

111-51

Итого за день

Калорийность-1 346, Белки-42, Жиры-39,
Углеводы-191, Витамина-102, ВитаминС-18,
Магний-217



Заведующая
столовой

Курумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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



03.02.2026 (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)
<u>Завтрак</u>			
90	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-156, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминC-1, Магний-17	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминA-34, Магний-9	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-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			111-51
<u>Обед</u>			
60	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминC-1, Магний-1	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминC-15, Магний-18	=
210	Плов из отварной птицы	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминA-82, ВитаминC-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			111-51
Итого за день			
Калорийность-1 275, Белки-51, Жиры-47, Углеводы-160, ВитаминA-116, ВитаминC-19, Магний-144			



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



04.02.2026 (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 **111-51**

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 **111-51**

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



Гендиректор

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



05.02.2026 (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)
<u>Завтрак</u>			
150	Запеканка из творога	Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24, ВитаминC-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, ВитаминC-7, Магний-9	=
Итого за Завтрак			111-51
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминC-3, Магний-11	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминC-7, Магний-20	=
90	Котлеты "Школьные"	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, Витамина-22, ВитаминC-1, Магний-19	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, Витамина-26, ВитаминC-21, Магний-34	=
200	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминC-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			111-51
Итого за день			

Ген.директор



Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн



06.02.2026 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 2пп)

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	Рагу 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 **111-51**

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 **111-51**

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

Ген.директор



М.А.Пастухко
Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технolog

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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



09.02.2026 (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 **111-51**

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 **111-51**

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

Генеральный директор

Для
Лентов

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



10.02.2026 (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)
<u>Завтрак</u>			
90	Котлеты "Школьные"	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, Витамина-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, Витамина-24, Магний-89	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	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	111-51
<u>Обед</u>			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-11, Магний-9	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
210	Плов из отварной птицы	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, Витамина-82, ВитаминС-1, Магний-37	=
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-770, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-91, Витамина-85, ВитаминС-19, Магний-91	111-51
Итого за день			
Калорийность-1 294, Белки-53, Жиры-47, Углеводы-146, Витамина-131, ВитаминС-20, Магний-221			

Ген. директор



Заведующая
столовой



Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

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

11.02.2026 (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)
<u>Завтрак</u>			
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	111-51
<u>Обед</u>			
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	111-51
Итого за день			
Калорийность-1 309, Белки-49, Жиры-43, Углеводы-180, Витамина-320, ВитаминС-35, Магний-188			

Ген. директор

М.А. Прева

М.А. Прева

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



13.02.2026 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), Инт)

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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	III-51
<u>Обед</u>			
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	III-51
<u>Итого за день</u>			
Калорийность-1 282, Белки-51, Жиры-35, Углеводы-190, ВитаминA-104, ВитаминC-83, Магний-164			



директор

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. Эйхорн



17.02.2026 (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	<i>Тефтели из говядины (паровые)</i>	Калорийность-156, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминC-1, Магний-17	=
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминA-34, Магний-9	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-5	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

Итого за Завтрак

Калорийность-509, Белки-22, Жиры-14,
Углеводы-73, ВитаминA-34, ВитаминC-2,
Магний-49

111-51

Обед

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

Итого за Обед

Калорийность-766, Белки-29, Жиры-33,
Углеводы-87, ВитаминA-82, ВитаминC-17,
Магний-95

111-51

Итого за день

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



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



18.02.2026 (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, ВитаминаA-43, ВитаминC-2, Магний-49	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-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, Витамина-46, ВитаминC-2,
Магний-64 **111-51**

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, Витамина-18, ВитаминC-3, Магний-32	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Витамина-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, Витамина-48, ВитаминC-93,
Магний-144 **111-51**

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



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



19.02.2026 (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, ВитаминC-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, ВитаминC-7, Магний-9	=

Итого за Завтрак Калорийность-676, Белки-28, Жиры-28,
Углеводы-75, ВитаминC-8, Магний-65 111-51

Обед

60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминC-3, Магний-11	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминC-7, Магний-20	=
90	Котлеты "Школьные"	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминA-22, ВитаминC-1, Магний-19	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминA-26, ВитаминC-21, Магний-34	=
200	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминC-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, ВитаминA-48, ВитаминC-44,
Магний-126 111-51

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

Ген.директор



М.А. Паесер

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



20.02.2026 (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	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200	Рагу 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 **111-51**

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 **111-51**

Итого за день Калорийность-1232, Белки-50, Жиры-45,
Углеводы-153, ВитаминА-19, ВитаминС-50,
Магний-179



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. Эйхорн



24.02.2026 (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, Витамина-20, Магний-4

=

220 **Каша "Дружба"**

Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7,
Углеводы-30, Витамина-43, ВитаминС-1,
Магний-34

=

200 **Кофейный напиток с молоком**

Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-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, Витамина-82, ВитаминС-2,
Магний-57 **111-51**

Обед

60 **Икра кабачковая**

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

=

200 **Суп картофельный с**

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

=

**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, Витамина-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, Витамина-26, ВитаминС-11,
Магний-94 **111-51**

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

Генеральный 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



25.02.2026 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 1ср)

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (кал), 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, 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 **111-51**

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 **111-51**

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



Ген. директор

М.А. Паска

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



26.02.2026 (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 пшеничная 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

III-51

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

III-51

Итого за день

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



Гендиректор **Для**
Д.А.Пасева
Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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



27.02.2026 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), Iпп)

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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, 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-509, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-87, Витамина-3, Магний-64	III-51
<u>Обед</u>			
60	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200/5	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, ВитаминС-7, Магний-17	=
90	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, Витамина-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
150	Макароны отварные с овощами	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, Витамина-25, ВитаминС-3, Магний-18	=
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-773, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-103, Витамина-101, ВитаминС-83, Магний-100	III-51
<u>Итого за день</u>			
Калорийность-1 282, Белки-51, Жиры-35, Углеводы-190, Витамина-104, ВитаминС-83, Магний-164			
Ген. директор		М.А. Пасева	
Для документов		Заведующая столовой	
Ген. директор		Кучумова Н.Х.	
М.А. Пасева		Инженер-технолог	
Факс: 8-952-213-5906/07/027		Халиуллина С.П.	

