

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн

04.05.2026 (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)
<u>Завтрак</u>			
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	Кофейный 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
<u>Обед</u>			
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	

Генеральный директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кукумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллова С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн



05.05.2026 (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, 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	111-51
<u>Обед</u>			
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	111-51
Итого за день		Калорийность-1 275, Белки-51, Жиры-47, Углеводы-160, ВитаминА-116, ВитаминС-19, Магний-144	

Ген. директор МАОУ "Култаевская средняя школа" М.А. Гаспа



Заведующая
столовой

Кузнецова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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



06.05.2026 (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)
<u>Завтрак</u>			
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, ВитаминА-43, ВитаминС-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, ВитаминС-2, Магний-64	111-51
<u>Обед</u>			
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, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-9, ВитаминА-18, ВитаминС-3, Магний-32	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-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, ВитаминС-93, Магний-144	111-51
Итого за день		Калорийность-1 267, Белки-46, Жиры-31, Углеводы-196, ВитаминА-94, ВитаминС-95, Магний-208	

Ген. директор М.А. Палева



Заведующая
столовой

Курилова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция" СПЕ МАОУ «Баги-Култаевская школа»

Е.В. Эшугар

07.05.2026 (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, 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	111-51
<u>Обед</u>			
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	111-51
Итого за день		Калорийность-1 404, Белки-55, Жиры-50, Углеводы-177, ВитаминА-48, ВитаминС-52, Магний-191	

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кулумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиудлина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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



08.05.2026 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 2пт)

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 порциями (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-Е	=
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
<u>Обед</u>			
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-5	=
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	



Заведующая
столовой

С.П. Халиуллина

Кукушева Н.Х.

Инженер-
технолог

С.П. Халиуллина

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн



12.05.2026 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 1пп)

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 (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	=
120	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	Калорийность-216, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-9, Магний-16	=
150	Рис припущенный	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	

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

13.05.2026 (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	

Баш. директор



М.А. Плотица

Заведующий
столовой

Кузнецова Н.Х.

Кузнецова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Куртинская средняя школа
"Интеграция" СП МАОУ "Баши-Култаевская школа"



14.05.2026 (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 сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
200	Каши пшеничная 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	111-51
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	111-51
Итого за день		Калорийность-1 230, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-174, ВитаминА-4 547, ВитаминС-38, Магний-213	

Ген. директор М. А. Наева

Заведующая столовой Хумбарова Н.Х.

Инженер-технолог Халиуллина С.И.

УТВЕРЖДАЮ

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



15.05.2026 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 1пт)

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, 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	111-51
<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	Макаронны 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	111-51
Итого за день		Калорийность-1 282, Белки-51, Жиры-35, Углеводы-190, ВитаминА-104, ВитаминС-83, Магний-154	

Ген. директор



М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кулшреша Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Культурно-просветительский центр
"Интеграция" СП МАОУ "Башкирская государственная академия культуры и искусств"



13.05.2026 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 2пн)

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), выт.щ. (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброды с повидлом	Калорийность-121 Белки-2, Жиры-4, Углевод-21, Вит. а-20, Магний-4	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192 Белки-5, Жиры-7, Углевод-23, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-1	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углевод-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
30	Пряники	Калорийность-110 Белки-2, Жиры-1, Углевод-23, Магний-3	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-581, Белки-14, Жиры-15, Углевод-100, ВитаминА-78, ВитаминС-2, Магний-35	111-51
<u>Обед</u>			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углевод-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углевод-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
90	Фрикадельки из говядины паровые	Калорийность-177 Белки-13, Жиры-11, Углевод-6, Магний-15	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174 Белки-6, Жиры-6, Углевод-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108 Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-1	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Углевод-7	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-765 Белки-28, Жиры-24, Углевод-91, ВитаминА-24, ВитаминС-16, Магний-152	111-51
Итого за день		Калорийность-1346, Белки-42, Жиры-39, Углевод-191, ВитаминА-102, ВитаминС-18, Магний-217	

Ген. директор



Заведующая
столовой

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Культуровская районная школа
"Интеграция" СШ МАОУ "Бити-Кудтаевская школа"

Е.В. Усманов



19.05.2026 (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, 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	111-51
<u>Обед</u>			
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-765, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-87, ВитаминА-82, ВитаминС-17, Магний-95	111-51
Итого за день		Калорийность-1275, Белки-51, Жиры-47, Углеводы-160, ВитаминА-116, ВитаминС-19, Магний-144	

Ген. директор М.С. Иванова



Заведующий
столовой

[Signature]

Кухонная Н.Х.

Инженер-
технолог

[Signature]

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Культурно-просветительский центр
"Интеграция" СП ШКОЛЫ № 11 им. Л.П. Савиной г. Троицк



19.05.2026 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 2вт)

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	энерг. 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. ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
200	Чай с лимонном	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	111-51
<u>Обед</u>			
60	Салат из соевых 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-403, 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	111-51
Итого за день		Калорийность-1275, Белки-51, Жиры-47, Углеводы-160, ВитаминА-116, ВитаминС-19, Магний-144	

Ген. директор

Савиной Л.П.

Заместитель
столовой

Савиной Л.П.

Супervisor В.Х.

Инженер-технолог

Халимуллина С.П.

Халимуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Культурно-просветительского центра
"Интеграция" СПА ГАОУ "Средняя общеобразовательная школа №1
г. Дзержинск" (г. Дзержинск, ул. Ленинская, д. 10а)



20.05.2026 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 2ср)

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	мл, зерн. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
200	Каши из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26, Витамин А-43, Витамин С-2, Магний-19	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамин А-3	=
30	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-23, Магний-6	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-3	=
Итого за Завтрак		Калорийность-516, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-75, Витамин А-46, Витамин С-2, Магний-34	111-51
<u>Обед</u>			
60	Кукуруза отварная	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200/5	Рассольник левоинградский со сметаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-6, Магний-21	=
90	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-9, Витамин А-13, Витамин С-3, Магний-27	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Витамин А-30, Витамин С-4, Магний-25	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, Витамин С-40, Магний-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-15	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-5	=
Итого за Обед		Калорийность-750, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-119, Витамин А-48, Витамин С-93, Магний-144	111-51
Итого за день		Калорийность-1267, Белки-46, Жиры-31, Углеводы-194, Витамин А-94, Витамин С-95, Магний-178	

Ген. директор

Халиуллина
Халиуллина С.П.

Заведующий столовой

Халиуллина
Халиуллина Н.Х.

Инженер-технолог

Халиуллина
Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Интеграция" СЕО МАОУ "Интеграция" в общеобразовательной школе №1



21.05.2026 (Н.школа 1-4 класс
зимне-весенний), 2чт)

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	калории (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	Запеканка из творога	Калорийность-413, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24, ВитаминС-1, Магний-38	=
30	Молоко сгущенное	Калорийность-Ж 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-675, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-75, ВитаминС-8, Магний-65	111-51
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-11	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-Ж 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-41	=
200	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-Ж Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-12, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-38	=
Итого за Обед		Калорийность-723, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-102, ВитаминА-43, ВитаминС-44, Магний-126	111-51
Итого за день		Калорийность-1398, Белки-55, Жиры-50, Углеводы-177, ВитаминА-43, ВитаминС-52, Магний-191	

Ген. директор

Халиуллина С.П.

Заведующий столовой

Халиуллина С.П.

Учитель Н.Х

Повар-технолог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №1 им. Урицкого" с.Т.А.У. "Интеграция" с.Т.А.У. "Урицкая школа"



22.05.2026 (Ш.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 2пт)

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Энерг. ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г) (Мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Энергетическая ценность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-4	=
200	Рагу из птицы	Калорийность-263, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-19, ВитаминС-12, Магний-45	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-1	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-51, 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-47, ВитаминС-19, Магний-71	111-51
Обед			
60	Салат из квашеной капусты с яблоками	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, 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-19, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-24, Магний-8	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, Белки-0, Жиры-0, Магний-0	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-10	=
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-85	111-51
Итого за день		Калорийность-1232, Белки-50, Жиры-45, Углеводы-142, ВитаминА-19, ВитаминС-50, Магний-156	

Ген. директор

Лавина

Заведующий столовой

Алиева

Учитель НХ

Педагог-технолог

Халиуллина

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАДОУ «Культурно-просветительская школа «Интеграция» ЕНАОУ «Тали-Кудинская школа»



25.05.2026 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 1пп)

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Жиры (жир), белки (б), углеводы (г), клетчатка (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброды с повидлом	Жиры-12, Белки-2, Жир-4, Углеводы-23, Витамины-20, Магний-4	=
220	Каши "Дружба"	Жиры-21, Белки-6, Жир-7, Углеводы-75, Витамины-43, Цинк-1, Магний-4	=
200	Кофейный напиток с молоком	Жиры-80, Белки-3, Жир-3, Углеводы-14, Витамины-19, Цинк-1, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Жиры-9, Белки-3, Углеводы-20, Магний-4	=
Итого за завтрак		Жиры-114, Белки-14, Жир-14, Углеводы-134, Витамины-82, Цинк-2, Магний-14	111-51
<u>Обед</u>			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Жиры-71, Белки-1, Жир-5, Углеводы-5, Витамины-4, Магний-9	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Жиры-8, Белки-2, Жир-2, Углеводы-13, Витамины-7, Магний-10	=
120	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	Жиры-2,6 Белки-11 Жир-14, Углеводы-9, Магний-31	=
150	Рис приправленный	Жиры-17, Белки-3, Жир-5, Углеводы-23, Витамины-26, Магний-18	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Жиры-80, Белки-3, Углеводы-20, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Жиры-5, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Жиры-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Жиры-70, Белки-24, Жир-26, Углеводы-103, Витамины-26, Цинк-11, Магний-34	111-51
Итого за день		Жиры-127, Белки-18, Жир-40, Углеводы-147, Витамины-108, Цинк-13, Магний-48	

Ген. директор

Гайва

Зав. столовой

Сидур

Учитель

Халиуллина

Халиуллина С.П.

