

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

05.10.2026 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 2пн)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

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

### Завтрак

|                  |                     |                                                                                                |   |
|------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 35               | Бутерброд с сыром   | Калорийность-123, Белки-5, Жиры-8,<br>Углеводы-7, Магний-10                                    | = |
| 220              | Каша рисовая вязкая | Калорийность-260, Белки-7, Жиры-8,<br>Углеводы-41, Витамина А-45, Витамин С-2,<br>Магний-41    | = |
| 200              | Чай с сахаром       | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4                                                          | = |
| 20               | Хлеб пшеничный      | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-3                                             | = |
| 120              | Фрукты свежие       | Калорийность-53, Углеводы-12, Витамин С-8,<br>Магний-11                                        | = |
| Итого за Завтрак |                     | Калорийность-520, Белки-14, Жиры-16,<br>Углеводы-79, Витамина А-45, Витамин С-10,<br>Магний-69 | = |

### Обед

|               |                                                    |                                                                                                 |   |
|---------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 60            | Икра кабачковая<br>(промышленного<br>производства) | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-5, Витамин С-4, Магний-9                          | = |
| 200/5         | Щи из свежей капусты с<br>картофелем со сметаной   | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-6, Витамин С-15, Магний-18                        | = |
| 90            | Биточки из говядины                                | Калорийность-230, Белки-16, Жиры-12,<br>Углеводы-14, Витамина А-4, Магний-23                    | = |
| 150           | Каша гречневая рассыпчатая                         | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-10, Витамина А-24, Магний-89                     | = |
| 200           | Компот из смеси сухофруктов                        | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20,<br>Магний-14                                             | = |
| 40            | Хлеб ржаной                                        | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                             | = |
| 30            | Хлеб пшеничный                                     | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-4                                              | = |
| Итого за Обед |                                                    | Калорийность-774, Белки-30, Жиры-28,<br>Углеводы-83, Витамина А-28, Витамин С-19,<br>Магний-176 | = |

Итого за день Калорийность-1 294, Белки-44, Жиры-44,  
Углеводы-162, Витамина А-73, Витамин С-29,  
Магний-245 **165-48**

Гендиректор

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

06.10.2026 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 2вт)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

| Выход (г)        | Наименование блюда                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания (руб) |
|------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                                         |                                                                                                  |                            |
| 120              | Тефтели из говядины в<br>молочном соусе | Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13,<br>Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18                       | =                          |
| 150              | Макаронные изделия<br>отварные          | Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9                         | =                          |
| 200              | Кофейный напиток с молоком              | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1,<br>Магний-13          | =                          |
| 60               | Хлеб пшеничный                          | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                              | =                          |
| Итого за Завтрак |                                         | Калорийность-623, Белки-26, Жиры-22,<br>Углеводы-84, ВитаминА-53, ВитаминС-2,<br>Магний-48       | =                          |
| <b>Обед</b>      |                                         |                                                                                                  |                            |
| 60               | Салат из свеклы отварной                | Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11                           | =                          |
| 200/5            | Рассольник ленинградский со<br>сметаной | Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21                         | =                          |
| 240              | Плов из отварной птицы                  | Калорийность-466, Белки-24, Жиры-27,<br>Углеводы-31, ВитаминА-94, ВитаминС-1,<br>Магний-43       | =                          |
| 200              | Компот из яблок с лимоном               | Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3,<br>Магний-6                                            | =                          |
| 40               | Хлеб ржаной                             | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                              | =                          |
| 40               | Хлеб пшеничный                          | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                               | =                          |
| Итого за Обед    |                                         | Калорийность-848, Белки-33, Жиры-35,<br>Углеводы-96, ВитаминА-94, ВитаминС-13,<br>Магний-106     | =                          |
| Итого за день    |                                         | Калорийность-1 472, Белки-59, Жиры-57,<br>Углеводы-180, ВитаминА-147, ВитаминС-15,<br>Магний-154 | 165-48                     |

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая

столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



08.10.2026 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 2чт)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

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

### Завтрак

180 Запеканка из творога

Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11,  
Углеводы-30, Витамина А-77, Витамин С-1,  
Магний-46

=

30 Молоко сгущенное

Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3,  
Углеводы-17, Магний-10

=

200 Чай с лимоном

Калорийность-40, Углеводы-10, Витамин С-1,  
Магний-5

=

50 Пряники

Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2,  
Углеводы-37, Магний-4

=

40 Хлеб пшеничный

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

=

### Итого за Завтрак

Калорийность-787, Белки-46, Жиры-16,  
Углеводы-114, Витамина А-77, Витамин С-2,  
Магний-71

=

### Обед

60 Салат из моркови

Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4,  
Углеводы-7, Витамин С-2, Магний-20

=

200 Суп картофельный с бобовыми

Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3,  
Углеводы-12, Витамин С-7, Магний-20

=

100 Печень говяжья  
по-строгановски

Калорийность-215, Белки-16, Жиры-14,  
Углеводы-6, Витамина А-7 265, Витамин С-10,  
Магний-18

=

150 Макароны отварные с овощами

Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4,  
Углеводы-26, Витамина А-25, Витамин С-3,  
Магний-18

=

200 Сок фруктовый

Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,  
Витамин С-5, Магний-10

=

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-826, Белки-32, Жиры-26,  
Углеводы-116, Витамина А-7 290,  
Витамин С-27, Магний-120

=

### Итого за день

Калорийность-1 613, Белки-78, Жиры-42,  
Углеводы-230, Витамина А-7 367,  
Витамин С-29, Магний-191

165-48

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зюлева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"  
Е.В. Эйхгорн

07.10.2026 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 2ср)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

| Выход (г)        | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания (руб) |
|------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                                             |                                                                                                  |                            |
| 40               | Бутерброды с повидлом                       | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-20, Магний-3                                      | =                          |
| 220              | Каша пшенная вязкая                         | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9,<br>Углеводы-41, ВитаминаА-44, ВитаминС-1,<br>Магний-61       | =                          |
| 200              | Чай каркаде                                 | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3                                                        | =                          |
| 40               | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                               | =                          |
| Итого за Завтрак |                                             | Калорийность-554, Белки-14, Жиры-13,<br>Углеводы-95, ВитаминаА-47, ВитаминС-1,<br>Магний-70      | =                          |
| <b>Обед</b>      |                                             |                                                                                                  |                            |
| 60               | Кукуруза отварная                           | Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3,<br>Углеводы-37, Магний-38                                     | =                          |
| 200              | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19                          | =                          |
| 90               | Кнели рыбные припущенные                    | Калорийность-80, Белки-12, Жиры-1,<br>Углеводы-5, Магний-22                                      | =                          |
| 150              | Пюре картофельное                           | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6,<br>Углеводы-9, ВитаминаА-30, ВитаминС-4,<br>Магний-25         | =                          |
| 200              | Компот из ягод<br>замороженных              | Калорийность-44, Углеводы-11,<br>ВитаминС-17, Магний-6                                           | =                          |
| 60               | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20, Магний-28                                     | =                          |
| 40               | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                               | =                          |
| Итого за Обед    |                                             | Калорийность-713, Белки-29, Жиры-13,<br>Углеводы-117, ВитаминаА-30, ВитаминС-28,<br>Магний-144   | =                          |
| Итого за день    |                                             | Калорийность-1 267, Белки-43, Жиры-26,<br>Углеводы-212, ВитаминаА-77, ВитаминС-29,<br>Магний-214 | 165-48                     |

Ген. директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

09.10.2026 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 2пт)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

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

### Завтрак

|                  |                       |                                                                                             |   |
|------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 50               | Яйца вареные          | Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6,<br>Магний-6                                               | = |
| 200              | Каша гречневая вязкая | Калорийность-169, Белки-6, Жиры-7,<br>Углеводы-21, ВитаминА-37, ВитаминС-1,<br>Магний-70    | = |
| 200              | Какао с молоком       | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1,<br>Магний-22     | = |
| 40               | Печенье               | Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-30, Магний-8                                 | = |
| 30               | Хлеб пшеничный        | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-4                                          | = |
| Итого за Завтрак |                       | Калорийность-579, Белки-20, Жиры-20,<br>Углеводы-80, ВитаминА-56, ВитаминС-2,<br>Магний-110 | = |

### Обед

|               |                                             |                                                                                               |   |
|---------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 60            | Овощи консервированные<br>порциями (огурцы) | Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2,<br>Магний-8                                           | = |
| 200/5         | Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной | Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21                        | = |
| 90            | Котлеты из птицы<br>припущенные             | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9,<br>Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1,<br>Магний-17      | = |
| 150           | Рис отварной                                | Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-39, ВитаминА-27, Магний-27                     | = |
| 200           | Напиток из шиповника                        | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,<br>ВитаминС-80, Магний-3                               | = |
| 60            | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20, Магний-28                                  | = |
| 40            | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                            | = |
| Итого за Обед |                                             | Калорийность-751, Белки-27, Жиры-20,<br>Углеводы-115, ВитаминА-80, ВитаминС-91,<br>Магний-110 | = |

Итого за день Калорийность-1 330, Белки-47, Жиры-40,  
Углеводы-195, ВитаминА-136, ВитаминС-93,  
Магний-220 **165-48**

Ген.директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

12.10.2026 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 1пп)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

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

### Завтрак

|                  |                   |                                                                                             |   |
|------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 35               | Бутерброд с сыром | Калорийность-114, Белки-5, Жиры-7,<br>Углеводы-8, ВитаминА-48, Магний-11                    | = |
| 200              | Каша "Дружба"     | Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7,<br>Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1,<br>Магний-31    | = |
| 200              | Чай с сахаром     | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4                                                       | = |
| 40               | Хлеб пшеничный    | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                          | = |
| 150              | Фрукты свежие     | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14                    | = |
| Итого за Завтрак |                   | Калорийность-504, Белки-14, Жиры-15,<br>Углеводы-80, ВитаминА-87, ВитаминС-12,<br>Магний-66 | = |

### Обед

|               |                                                    |                                                                                              |   |
|---------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 60            | Икра кабачковая<br>(промышленного<br>производства) | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9                        | = |
| 200           | Суп крестьянский с крупой                          | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-16                      | = |
| 120           | Тефтели из говядины в<br>молочном соусе            | Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13,<br>Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18                   | = |
| 150           | Макаронные изделия<br>отварные                     | Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9                     | = |
| 200           | Компот из смеси сухофруктов                        | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20,<br>Магний-14                                          | = |
| 40            | Хлеб ржаной                                        | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                          | = |
| 30            | Хлеб пшеничный                                     | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-4                                           | = |
| Итого за Обед |                                                    | Калорийность-780, Белки-27, Жиры-28,<br>Углеводы-105, ВитаминА-34, ВитаминС-13,<br>Магний-89 | = |

Итого за день Калорийность-1 283, Белки-41, Жиры-43,  
Углеводы-185, ВитаминА-121, ВитаминС-25,  
Магний-155 **165-48**

Ген.директор М.А.Лаева

Заведующая  
столовой

Зютева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ  
"Интеграция"

Култаевская средняя школа

Е.В. Эйхгорн

13.10.2026 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 1вт)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                      | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                  |                                                                                                     |                            |
| 90                      | Котлеты "Школьные"                               | Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10,<br>Углеводы-11, Витамина А-22, Витамин С-1,<br>Магний-19       | =                          |
| 150                     | Каша гречневая рассыпчатая                       | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-10, Витамина А-24, Магний-89                         | =                          |
| 200                     | Чай с лимоном                                    | Калорийность-40, Углеводы-10, Витамин С-1,<br>Магний-5                                              | =                          |
| 60                      | Хлеб пшеничный                                   | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                                 | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                  | Калорийность-544, Белки-24, Жиры-16,<br>Углеводы-61, Витамина А-46, Витамин С-2,<br>Магний-121      | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                                  |                                                                                                     |                            |
| 60                      | Салат из свеклы отварной                         | Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-5, Витамина С-3, Магний-11                            | =                          |
| 200/5                   | Щи из свежей капусты с<br>картофелем со сметаной | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-6, Витамин С-15, Магний-18                            | =                          |
| 240                     | Плов из отварной птицы                           | Калорийность-466, Белки-24, Жиры-27,<br>Углеводы-31, Витамина А-94, Витамин С-1,<br>Магний-43       | =                          |
| 200                     | Чай каркаде                                      | Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина А-3                                                          | =                          |
| 40                      | Хлеб ржаной                                      | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                                 | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                                   | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                                  | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                  | Калорийность-814, Белки-32, Жиры-35,<br>Углеводы-89, Витамина А-97, Витамин С-19,<br>Магний-97      | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                  | Калорийность-1 357, Белки-56, Жиры-51,<br>Углеводы-150, Витамина А-143, Витамин С-21,<br>Магний-218 | <b>165-48</b>              |

Ген.директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"  
Е.В. Эйхгорн

14.10.2026 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 1ср)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

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

### Завтрак

|                  |                                                      |                                                                                             |   |
|------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 60               | Овощи консервированные<br>отварные (зеленый горошек) | Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1,<br>Магний-11      | = |
| 160              | Омлет натуральный                                    | Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16,<br>Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20                 | = |
| 200              | Кофейный напиток с молоком                           | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1,<br>Магний-13     | = |
| 40               | Хлеб пшеничный                                       | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                          | = |
| 40               | Печенье                                              | Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-30, Магний-8                                 | = |
| Итого за Завтрак |                                                      | Калорийность-596, Белки-25, Жиры-25,<br>Углеводы-70, ВитаминА-308, ВитаминС-2,<br>Магний-58 | = |

### Обед

|               |                                                  |                                                                                               |   |
|---------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 60            | Овощи консервированные<br>порциями (огурцы)      | Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2,<br>Магний-8                                           | = |
| 250/10        | Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной      | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-6,<br>Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27                     | = |
| 90/30         | Биточки рыбные в молочном<br>соусе для запекания | Калорийность-137, Белки-14, Жиры-5,<br>Углеводы-11, Магний-25, ВитаминА-15                    | = |
| 150           | Пюре картофельное                                | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6,<br>Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4,<br>Магний-25       | = |
| 200           | Сок фруктовый                                    | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,<br>ВитаминС-5, Магний-10                              | = |
| 60            | Хлеб ржаной                                      | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20, Магний-28                                  | = |
| 60            | Хлеб пшеничный                                   | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                           | = |
| Итого за Обед |                                                  | Калорийность-710, Белки-29, Жиры-18,<br>Углеводы-107, ВитаминА-45, ВитаминС-21,<br>Магний-131 | = |

Итого за день Калорийность-1 306, Белки-54, Жиры-43,  
Углеводы-177, ВитаминА-353, ВитаминС-23,  
Магний-189 **165-48**

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Зютева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"  
Е.В. Эйхгорн

15.10.2026 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 1чт)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                      | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                             |                                                                                                     |                            |
| 40                      | Бутерброды с повидлом                       | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-20, Магний-3                                         | =                          |
| 220                     | Каша пшенная вязкая                         | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9,<br>Углеводы-41, Витамина А-44, Витамин С-1,<br>Магний-61        | =                          |
| 200                     | Какао с молоком                             | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14, Витамина А-19, Витамин С-1,<br>Магний-22          | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                                  | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                             | Калорийность-592, Белки-17, Жиры-16,<br>Углеводы-95, Витамина А-63, Витамин С-2,<br>Магний-92       | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                             |                                                                                                     |                            |
| 60                      | Салат из белокочанной<br>капусты с морковью | Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-6, Витамин С-17, Магний-10                            | =                          |
| 200/5                   | Рассольник ленинградский со<br>сметаной     | Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-13, Витамин С-6, Магний-21                           | =                          |
| 90                      | Котлеты из птицы<br>припущенные             | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9,<br>Углеводы-8, Витамина А-53, Витамин С-1,<br>Магний-17         | =                          |
| 150                     | Каша гречневая рассыпчатая                  | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-10, Витамина А-24, Магний-89                         | =                          |
| 200                     | Компот из ягод<br>замороженных              | Калорийность-44, Углеводы-11,<br>Витамин С-17, Магний-6                                             | =                          |
| 60                      | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20, Магний-28                                        | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                                  | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                             | Калорийность-767, Белки-30, Жиры-27,<br>Углеводы-88, Витамина А-77, Витамин С-41,<br>Магний-177     | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                             | Калорийность-1 359, Белки-47, Жиры-43,<br>Углеводы-183, Витамина А-140, Витамин С-43,<br>Магний-269 | <b>165-48</b>              |

Ген. директор  
М.А. Пасца

Заведующая  
столовой

Зюзева Т.С.

Инженер-технолог

от

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"  
Е.В. Эйхгорн

16.10.2026 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 1шт)

## Меню с 7-11 лет ОБЗ

| Выход (г)        | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                      | Стоимость<br>питания (руб) |
|------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                                             |                                                                                                     |                            |
| 100              | Печень говяжья<br>по-строгановски           | Калорийность-215, Белки-16, Жиры-14,<br>Углеводы-6, ВитаминА-7 265, ВитаминС-10,<br>Магний-18       | =                          |
| 150              | Макаронны отварные с<br>овощами             | Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4,<br>Углеводы-26, ВитаминА-25, ВитаминС-3,<br>Магний-18            | =                          |
| 60               | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                                 | =                          |
| 200              | Чай каркаде                                 | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3                                                            | =                          |
| Итого за Завтрак |                                             | Калорийность-568, Белки-26, Жиры-18,<br>Углеводы-76, ВитаминА-7 293,<br>ВитаминС-13, Магний-44      | =                          |
| <b>Обед</b>      |                                             |                                                                                                     |                            |
| 60               | Салат из моркови                            | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-7, ВитаминС-2, Магний-20                              | =                          |
| 200              | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19                             | =                          |
| 90               | Тефтели из говядины<br>(паровые)            | Калорийность-156, Белки-12, Жиры-8,<br>Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-17                            | =                          |
| 150              | Капуста тушеная                             | Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5,<br>Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-21,<br>Магний-34           | =                          |
| 200              | Напиток из шиповника                        | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,<br>ВитаминС-80, Магний-3                                     | =                          |
| 60               | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20, Магний-28                                        | =                          |
| 60               | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                                 | =                          |
| Итого за Обед    |                                             | Калорийность-739, Белки-28, Жиры-20,<br>Углеводы-110, ВитаминА-26, ВитаминС-111,<br>Магний-129      | =                          |
| Итого за день    |                                             | Калорийность-1 260, Белки-52, Жиры-38,<br>Углеводы-176, ВитаминА-7 319,<br>ВитаминС-124, Магний-171 | 165-48                     |

Ген. директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зюева Т.С.

Инженер-технол

от

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

19.10.2026 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 2пн)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                  | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                    |                                                                                                 |                            |
| 35                      | Бутерброд с сыром                                  | Калорийность-123, Белки-5, Жиры-8,<br>Углеводы-7, Магний-10                                     | =                          |
| 220                     | Каша рисовая вязкая                                | Калорийность-260, Белки-7, Жиры-8,<br>Углеводы-41, ВитаминА-45, ВитаминС-2,<br>Магний-41        | =                          |
| 200                     | Чай с сахаром                                      | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4                                                           | =                          |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                     | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-3                                              | =                          |
| 120                     | Фрукты свежие                                      | Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминС-8,<br>Магний-11                                          | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                    | Калорийность-520, Белки-14, Жиры-16,<br>Углеводы-79, ВитаминА-45, ВитаминС-10,<br>Магний-69     | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                                    |                                                                                                 |                            |
| 60                      | Икра кабачковая<br>(промышленного<br>производства) | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9                           | =                          |
| 200/5                   | Щи из свежей капусты с<br>картофелем со сметаной   | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18                         | =                          |
| 90                      | Биточки из говядины                                | Калорийность-230, Белки-16, Жиры-12,<br>Углеводы-14, ВитаминА-4, Магний-23                      | =                          |
| 150                     | Каша гречневая рассыпчатая                         | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89                       | =                          |
| 200                     | Компот из смеси сухофруктов                        | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20,<br>Магний-14                                             | =                          |
| 40                      | Хлеб ржаной                                        | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                             | =                          |
| 30                      | Хлеб пшеничный                                     | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-4                                              | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                    | Калорийность-774, Белки-30, Жиры-28,<br>Углеводы-83, ВитаминА-28, ВитаминС-19,<br>Магний-176    | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                    | Калорийность-1 294, Белки-44, Жиры-44,<br>Углеводы-162, ВитаминА-73, ВитаминС-29,<br>Магний-245 | <b>165-48</b>              |

Ген. директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зюева Т.С.

Инженер-технол

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

20.10.2026 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 2вт)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                         |                                                                                                  |                            |
| 120                     | Тефтели из говядины в<br>молочном соусе | Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13,<br>Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18                       | =                          |
| 150                     | Макаронные изделия<br>отварные          | Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9                         | =                          |
| 200                     | Кофейный напиток с молоком              | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1,<br>Магний-13          | =                          |
| 60                      | Хлеб пшеничный                          | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                              | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                         | Калорийность-623, Белки-26, Жиры-22,<br>Углеводы-84, ВитаминА-53, ВитаминС-2,<br>Магний-48       | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                         |                                                                                                  |                            |
| 60                      | Салат из свеклы отварной                | Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11                           | =                          |
| 200/5                   | Рассольник ленинградский со<br>сметаной | Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21                         | =                          |
| 240                     | Плов из отварной птицы                  | Калорийность-466, Белки-24, Жиры-27,<br>Углеводы-31, ВитаминА-94, ВитаминС-1,<br>Магний-43       | =                          |
| 200                     | Компот из яблок с лимоном               | Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3,<br>Магний-6                                            | =                          |
| 40                      | Хлеб ржаной                             | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                              | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                          | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                               | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                         | Калорийность-848, Белки-33, Жиры-35,<br>Углеводы-96, ВитаминА-94, ВитаминС-13,<br>Магний-106     | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                         | Калорийность-1 472, Белки-59, Жиры-57,<br>Углеводы-180, ВитаминА-147, ВитаминС-15,<br>Магний-154 | <b>165-48</b>              |

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая  
столовой  Зотова Т.С.

Инженер-технолог  Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

21.10.2026 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 2ср)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                  | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                             |                                                                                                 |                            |
| 40                      | Бутерброды с повидлом                       | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-20, Магний-3                                     | =                          |
| 220                     | Каша пшенная вязкая                         | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9,<br>Углеводы-41, ВитаминА-44, ВитаминС-1,<br>Магний-61       | =                          |
| 200                     | Чай каркаде                                 | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3                                                        | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                              | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                             | Калорийность-554, Белки-14, Жиры-13,<br>Углеводы-95, ВитаминА-47, ВитаминС-1,<br>Магний-70      | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                             |                                                                                                 |                            |
| 60                      | Кукуруза отварная                           | Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3,<br>Углеводы-37, Магний-38                                    | =                          |
| 200                     | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19                         | =                          |
| 90                      | Кнели рыбные припущенные                    | Калорийность-80, Белки-12, Жиры-1,<br>Углеводы-5, Магний-22                                     | =                          |
| 150                     | Пюре картофельное                           | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6,<br>Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4,<br>Магний-25         | =                          |
| 200                     | Компот из ягод<br>замороженных              | Калорийность-44, Углеводы-11,<br>ВитаминС-17, Магний-6                                          | =                          |
| 60                      | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20, Магний-28                                    | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                              | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                             | Калорийность-713, Белки-29, Жиры-13,<br>Углеводы-117, ВитаминА-30, ВитаминС-28,<br>Магний-144   | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                             | Калорийность-1 267, Белки-43, Жиры-26,<br>Углеводы-212, ВитаминА-77, ВитаминС-29,<br>Магний-214 | <b>165-48</b>              |

Гендиректор

М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

22.10.2026 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 2чт)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

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

### Завтрак

180 Запеканка из творога

Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11,  
Углеводы-30, ВитаминаА-77, ВитаминС-1,  
Магний-46

=

30 Молоко сгущенное

Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3,  
Углеводы-17, Магний-10

=

200 Чай с лимоном

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

=

50 Пряники

Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2,  
Углеводы-37, Магний-4

=

40 Хлеб пшеничный

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

=

### Итого за Завтрак

Калорийность-787, Белки-46, Жиры-16,  
Углеводы-114, ВитаминаА-77, ВитаминС-2,  
Магний-71

=

### Обед

60 Салат из моркови

Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4,  
Углеводы-7, ВитаминС-2, Магний-20

=

200 Суп картофельный с бобовыми

Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3,  
Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20

=

100 Печень говяжья  
по-строгановски

Калорийность-215, Белки-16, Жиры-14,  
Углеводы-6, ВитаминаА-7 265, ВитаминС-10,  
Магний-18

=

150 Макароны отварные с овощами

Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4,  
Углеводы-26, ВитаминаА-25, ВитаминС-3,  
Магний-18

=

200 Сок фруктовый

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

=

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-826, Белки-32, Жиры-26,  
Углеводы-116, ВитаминаА-7 290,  
ВитаминС-27, Магний-120

=

### Итого за день

Калорийность-1 613, Белки-78, Жиры-42,  
Углеводы-230, ВитаминаА-7 367,  
ВитаминС-29, Магний-191

165-48



М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

23.10.2026 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 2пт)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

| Выход (г)        | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания (руб) |
|------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                                             |                                                                                                  |                            |
| 50               | Яйца вареные                                | Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6,<br>Магний-6                                                    | =                          |
| 200              | Каша гречневая вязкая                       | Калорийность-169, Белки-6, Жиры-7,<br>Углеводы-21, ВитаминА-37, ВитаминС-1,<br>Магний-70         | =                          |
| 200              | Какао с молоком                             | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1,<br>Магний-22          | =                          |
| 40               | Печенье                                     | Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-30, Магний-8                                      | =                          |
| 30               | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-4                                               | =                          |
| Итого за Завтрак |                                             | Калорийность-579, Белки-20, Жиры-20,<br>Углеводы-80, ВитаминА-56, ВитаминС-2,<br>Магний-110      | =                          |
| <b>Обед</b>      |                                             |                                                                                                  |                            |
| 60               | Овощи консервированные<br>порциями (огурцы) | Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2,<br>Магний-8                                              | =                          |
| 200/5            | Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной | Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21                           | =                          |
| 90               | Котлеты из птицы<br>припущенные             | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9,<br>Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1,<br>Магний-17         | =                          |
| 150              | Рис отварной                                | Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-39, ВитаминА-27, Магний-27                        | =                          |
| 200              | Напиток из шиповника                        | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,<br>ВитаминС-80, Магний-3                                  | =                          |
| 60               | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20, Магний-28                                     | =                          |
| 40               | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                               | =                          |
| Итого за Обед    |                                             | Калорийность-751, Белки-27, Жиры-20,<br>Углеводы-115, ВитаминА-80, ВитаминС-91,<br>Магний-110    | =                          |
| Итого за день    |                                             | Калорийность-1 330, Белки-47, Жиры-40,<br>Углеводы-195, ВитаминА-136, ВитаминС-93,<br>Магний-220 | 165-48                     |

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая

столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол

ог

Хадиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"  
Е.В. Эйхгорн

26.10.2026 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 1пп)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                    |                                                                                                  |                            |
| 35                      | Бутерброд с сыром                                  | Калорийность-114, Белки-5, Жиры-7,<br>Углеводы-8, ВитаминА-48, Магний-11                         | =                          |
| 200                     | Каша "Дружба"                                      | Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7,<br>Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1,<br>Магний-31         | =                          |
| 200                     | Чай с сахаром                                      | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4                                                            | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                                     | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                               | =                          |
| 150                     | Фрукты свежие                                      | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14                         | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                    | Калорийность-504, Белки-14, Жиры-15,<br>Углеводы-80, ВитаминА-87, ВитаминС-12,<br>Магний-66      | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                                    |                                                                                                  |                            |
| 60                      | Икра кабачковая<br>(промышленного<br>производства) | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9                            | =                          |
| 200                     | Суп крестьянский с крупой                          | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-16                          | =                          |
| 120                     | Тефтели из говядины в<br>молочном соусе            | Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13,<br>Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18                       | =                          |
| 150                     | Макаронные изделия<br>отварные                     | Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9                         | =                          |
| 200                     | Компот из смеси сухофруктов                        | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20,<br>Магний-14                                              | =                          |
| 40                      | Хлеб ржаной                                        | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                              | =                          |
| 30                      | Хлеб пшеничный                                     | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-4                                               | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                    | Калорийность-780, Белки-27, Жиры-28,<br>Углеводы-105, ВитаминА-34, ВитаминС-13,<br>Магний-89     | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                    | Калорийность-1 283, Белки-41, Жиры-43,<br>Углеводы-185, ВитаминА-121, ВитаминС-25,<br>Магний-155 | <b>165-48</b>              |

Ген.директор



Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

27.10.2026 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 1вт)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                  |                                                                                                  |                            |
| 90                      | Котлеты "Школьные"                               | Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10,<br>Углеводы-11, Витамина-22, ВитаминС-1,<br>Магний-19       | =                          |
| 150                     | Каша гречневая рассыпчатая                       | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-10, Витамина-24, Магний-89                        | =                          |
| 200                     | Чай с лимоном                                    | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1,<br>Магний-5                                            | =                          |
| 60                      | Хлеб пшеничный                                   | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                              | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                  | Калорийность-544, Белки-24, Жиры-16,<br>Углеводы-61, ВитаминА-46, ВитаминС-2,<br>Магний-121      | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                                  |                                                                                                  |                            |
| 60                      | Салат из свеклы отварной                         | Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11                           | =                          |
| 200/5                   | Щи из свежей капусты с<br>картофелем со сметаной | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18                          | =                          |
| 240                     | Плов из отварной птицы                           | Калорийность-466, Белки-24, Жиры-27,<br>Углеводы-31, Витамина-94, ВитаминС-1,<br>Магний-43       | =                          |
| 200                     | Чай каркаде                                      | Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3                                                         | =                          |
| 40                      | Хлеб ржаной                                      | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19                                              | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                                   | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                               | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                  | Калорийность-814, Белки-32, Жиры-35,<br>Углеводы-89, Витамина-97, ВитаминС-19,<br>Магний-97      | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                  | Калорийность-1 357, Белки-56, Жиры-51,<br>Углеводы-150, Витамина-143, ВитаминС-21,<br>Магний-218 | <b>165-48</b>              |

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая  
столовой 

Зотева Т.С.

Инженер-технол

ог

 Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"  
Е.В. Эйхгорн

28.10.2026 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 1ср)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                      |                                                                                                  |                            |
| 60                      | Овощи консервированные<br>отварные (зеленый горошек) | Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1,<br>Магний-11           | =                          |
| 160                     | Омлет натуральный                                    | Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16,<br>Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20                      | =                          |
| 200                     | Кофейный напиток с молоком                           | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1,<br>Магний-13          | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                                       | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                               | =                          |
| 40                      | Печенье                                              | Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-30, Магний-8                                      | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      | Калорийность-596, Белки-25, Жиры-25,<br>Углеводы-70, ВитаминА-308, ВитаминС-2,<br>Магний-58      | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                                      |                                                                                                  |                            |
| 60                      | Овощи консервированные<br>порциями (огурцы)          | Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2,<br>Магний-8                                              | =                          |
| 250/10                  | Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной          | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-6,<br>Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27                        | =                          |
| 90/30                   | Биточки рыбные в молочном<br>соусе для запекания     | Калорийность-137, Белки-14, Жиры-5,<br>Углеводы-11, Магний-25, ВитаминА-15                       | =                          |
| 150                     | Пюре картофельное                                    | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6,<br>Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4,<br>Магний-25          | =                          |
| 200                     | Сок фруктовый                                        | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,<br>ВитаминС-5, Магний-10                                 | =                          |
| 60                      | Хлеб ржаной                                          | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20, Магний-28                                     | =                          |
| 60                      | Хлеб пшеничный                                       | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                              | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                      | Калорийность-710, Белки-29, Жиры-18,<br>Углеводы-107, ВитаминА-45, ВитаминС-21,<br>Магний-131    | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                      | Калорийность-1 306, Белки-54, Жиры-43,<br>Углеводы-177, ВитаминА-353, ВитаминС-23,<br>Магний-189 | <b>165-48</b>              |

Ген. директор М.А. Паева  
Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"  
Е.В. Эйхгорн

29.10.2026 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 1чт)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

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

### Завтрак

40 **Бутерброды с повидлом**

Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4,  
Углеводы-20, Магний-3

=

220 **Каша пшенная вязкая**

Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9,  
Углеводы-41, ВитаминаА-44, ВитаминС-1,  
Магний-61

=

200 **Какао с молоком**

Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,  
Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1,  
Магний-22

=

40 **Хлеб пшеничный**

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

=

### Итого за Завтрак

Калорийность-592, Белки-17, Жиры-16,  
Углеводы-95, ВитаминаА-63, ВитаминС-2,  
Магний-92

=

### Обед

60 **Салат из белокочанной  
капусты с морковью**

Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6,  
Углеводы-6, ВитаминС-17, Магний-10

=

200/5 **Рассольник ленинградский со  
сметаной**

Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5,  
Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21

=

90 **Котлеты из птицы  
припущенные**

Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9,  
Углеводы-8, ВитаминаА-53, ВитаминС-1,  
Магний-17

=

150 **Каша гречневая рассыпчатая**

Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89

=

200 **Компот из ягод  
замороженных**

Калорийность-44, Углеводы-11,  
ВитаминС-17, Магний-6

=

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-767, Белки-30, Жиры-27,  
Углеводы-88, ВитаминаА-77, ВитаминС-41,  
Магний-177

=

### Итого за день

Калорийность-1 359, Белки-47, Жиры-43,  
Углеводы-183, ВитаминаА-140, ВитаминС-43,  
Магний-269

**165-48**

Ген. директор

М.А. Пасева

Заведующая  
столовой

Затева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

30.10.2026 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 1пт)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                         | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                             |                                                                                                        |                            |
| 100                     | Печень говяжья<br>по-строгановски           | Калорийность-215, Белки-16, Жиры-14,<br>Углеводы-6, Витамина А-7 265, Витамин С-10,<br>Магний-18       | =                          |
| 150                     | Макаронны отварные с<br>овощами             | Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4,<br>Углеводы-26, Витамина А-25, Витамин С-3,<br>Магний-18            | =                          |
| 60                      | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                                    | =                          |
| 200                     | Чай каркаде                                 | Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина А-3                                                             | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                             | Калорийность-568, Белки-26, Жиры-18,<br>Углеводы-76, Витамина А-7 293,<br>Витамин С-13, Магний-44      | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                             |                                                                                                        |                            |
| 60                      | Салат из моркови                            | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-7, Витамин С-2, Магний-20                                | =                          |
| 200                     | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-15, Витамин С-7, Магний-19                               | =                          |
| 90                      | Тефтели из говядины<br>(паровые)            | Калорийность-156, Белки-12, Жиры-8,<br>Углеводы-8, Витамин С-1, Магний-17                              | =                          |
| 150                     | Капуста тушеная                             | Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5,<br>Углеводы-12, Витамина А-26, Витамин С-21,<br>Магний-34           | =                          |
| 200                     | Напиток из шиповника                        | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,<br>Витамин С-80, Магний-3                                       | =                          |
| 60                      | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20, Магний-28                                           | =                          |
| 60                      | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                                    | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                             | Калорийность-739, Белки-28, Жиры-20,<br>Углеводы-110, Витамина А-26, Витамин С-111,<br>Магний-129      | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                             | Калорийность-1 260, Белки-52, Жиры-38,<br>Углеводы-176, Витамина А-7 319,<br>Витамин С-124, Магний-171 | <b>165-48</b>              |



Заведующая  
столовой *Зотева Т.С.*

Инженер-технолог  
от *Халиуллина С.П.*