

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

05.11.2026 (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-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-<br>8, Магний-11                                  | = |

Итого за Завтрак Калорийность-520, Белки-14, Жиры-16,  
Углеводы-79, ВитаминА-45, ВитаминС-10,  
Магний-69 =

### Обед

|       |                                                    |                                                                            |   |
|-------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---|
| 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                         | = |

Итого за Обед Калорийность-774, Белки-30, Жиры-28,  
Углеводы-83, ВитаминА-28, ВитаминС-19,  
Магний-176 =

Итого за день Калорийность-1 294, Белки-44, Жиры-44,  
Углеводы-162, ВитаминА-73, ВитаминС-29,  
Магний-245 **165-48**



Заведующая  
столовой

Мучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

СП МАОУ «Баши-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

06.11.2026 (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, Магний-6                                            | = |
| 200              | Каша гречневая вязкая | Калорийность-169, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-70    | = |
| 200              | Какао с молоком       | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22     | = |
| 30               | Хлеб пшеничный        | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4                                       | = |
| 40               | Печенье               | Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8                              | = |
| Итого за Завтрак |                       | Калорийность-579, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-80, ВитаминА-56, ВитаминС-2, Магний-110 | = |

### Обед

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

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



Ген. директор  
документов

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

09.11.2026 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 1пн)

## 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-1 284, Белки-41, Жиры-43,  
Углеводы-185, Витамина-121, ВитаминС-  
25, Магний-155

165-48



Для

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

10.11.2026 (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>              |



Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

СП МАОУ «Баши-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

11.11.2026 (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, Углеводы-3,<br>Витамина-11, ВитаминС-1, 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, Углеводы-14,<br>Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-13        | = |
| 40               | Хлеб пшеничный                                       | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6                                             | = |
| 40               | Печенье                                              | Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30,<br>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, Углеводы-11,<br>ВитаминС-10, Магний-27                     | = |
| 90/30         | Биточки рыбные в молочном<br>соусе для запекания | Калорийность-137, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-11,<br>Магний-25, Витамина-15                    | = |
| 150           | Пюре картофельное                                | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9,<br>Витамина-30, ВитаминС-4, 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, Углеводы-20,<br>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. Наева

Заведующая  
столовой

Кузнецова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

12.11.2026 (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, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Магний-61

=

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

=

### Итого за Завтрак

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

=

### Обед

60 Салат из белокачанной  
капусты с морковью

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

=

200/5 Рассольник ленинградский со  
сметаной

Калорийность-111, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21

=

90 Котлеты из птицы  
припущенные

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

=

150 Каша гречневая рассыпчатая

Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-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, ВитаминА-77, ВитаминС-41, Магний-177

=

### Итого за день

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

165-48



М.А. Паева  
Заведующая  
столовой

Инженер-технолог

Кучумова Н.Х.

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа

"Интеграция"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

13.11.2026 (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 по-строгановски           | Калорийность-215, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-6, ВитаминА-7 265, ВитаминС-10, Магний-18       | =                          |
| 150                     | Макароны отварные с овощами              | Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминА-25, ВитаминС-3, Магний-18            | =                          |
| 200                     | Чай каркаде                              | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3                                                      | =                          |
| 60                      | Хлеб пшеничный                           | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8                                              | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | Калорийность-568, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-76, ВитаминА-7 293, ВитаминС-13, Магний-44      | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                          |                                                                                               |                            |
| 60                      | Салат из моркови                         | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминС-2, Магний-20                           | =                          |
| 200                     | Суп картофельный с макаронными изделиями | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19                          | =                          |
| 90                      | Тефтели из говядины (паровые)            | Калорийность-156, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-17                         | =                          |
| 150                     | Капуста тушеная                          | Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-21, Магний-34           | =                          |
| 200                     | Напиток из шиповника                     | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3                                  | =                          |
| 60                      | Хлеб ржаной                              | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28                                     | =                          |
| 60                      | Хлеб пшеничный                           | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8                                              | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | Калорийность-739, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-110, ВитаминА-26, ВитаминС-111, Магний-129      | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                          | Калорийность-1 260, Белки-52, Жиры-38, Углеводы-176, ВитаминА-7 319, ВитаминС-124, Магний-171 | <b>165-48</b>              |



Заведующая  
столовой

Кузнецова Н.Х.

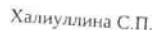
Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

Е.В. Эйхгорн

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

165-48



УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн

17.11.2026 (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) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|

### Завтрак

120 **Тефтели из говядины в  
молочном соусе**

Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13,  
Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18

=

150 **Макаронные изделия  
отварные**

Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9

=

200 **Кофейный напиток с молоком**

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

=

60 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,  
Магний-8

=

### Итого за Завтрак

Калорийность-623, Белки-26, Жиры-22,  
Углеводы-84, ВитаминА-53, ВитаминС-2,  
Магний-48

=

### 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-111, Белки-2, Жиры-5,  
Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21

=

240 **Плов из отварной птицы**

Калорийность-466, Белки-24, Жиры-27,  
Углеводы-31, ВитаминА-94, ВитаминС-1,  
Магний-43

=

200 **Компот из яблок с лимоном**

Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-  
3, Магний-6

=

40 **Хлеб ржаной**

Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,  
Магний-19

=

40 **Хлеб пшеничный**

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

=

### Итого за Обед

Калорийность-848, Белки-33, Жиры-35,  
Углеводы-96, ВитаминА-94, ВитаминС-13,  
Магний-106

=

### Итого за день

Калорийность-1 472, Белки-59, Жиры-57,  
Углеводы-180, ВитаминА-147, ВитаминС-  
15, Магний-154

165-48



М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

СП МАОУ «Баши-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

18.11.2026 (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, ВитаминС-<br>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                     |



Генеральный директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

19.11.2026 (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,<br>Углеводы-30, ВитаминА-77, ВитаминС-1,<br>Магний-46 | = |
| 30  | Молоко сгущенное     | Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3,<br>Углеводы-17, Магний-10                                | = |
| 200 | Чай с лимоном        | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1,<br>Магний-5                                      | = |
| 40  | Хлеб пшеничный       | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                         | = |
| 50  | Пряники              | Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-37, Магний-4                                | = |

Итого за Завтрак Калорийность-787, Белки-46, Жиры-16,  
Углеводы-114, ВитаминА-77, ВитаминС-2,  
Магний-71 =

### Обед

|     |                                    |                                                                                               |   |
|-----|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 60  | Салат из моркови                   | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-7, ВитаминС-2, Магний-20                        | = |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми        | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3,<br>Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20                       | = |
| 100 | Печень говяжья по-<br>строгановски | Калорийность-215, Белки-16, Жиры-14,<br>Углеводы-6, ВитаминА-7 265, ВитаминС-10,<br>Магний-18 | = |
| 150 | Макароны отварные с овощами        | Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4,<br>Углеводы-26, ВитаминА-25, ВитаминС-3,<br>Магний-18      | = |
| 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                                  | = |
| 40  | Хлеб пшеничный                     | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                            | = |

Итого за Обед Калорийность-826, Белки-32, Жиры-26,  
Углеводы-116, ВитаминА-7 290, ВитаминС-27,  
Магний-120 =

Итого за день Калорийность-1 613, Белки-78, Жиры-42,  
Углеводы-230, ВитаминА-7 367, ВитаминС-29,  
Магний-191 **165-48**



Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн

20.11.2026 (Меню 1-4 класс  
(летне-осенний), 2шт)

## Меню с 7-11 лет ОВЗ

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



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

*Кукумова Н.Х.*

Кукумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

*Халиуллина С.П.*  
Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн

23.11.2026 (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-1 284, Белки-41, Жиры-43,  
Углеводы-185, ВитаминА-121, ВитаминС-  
25, Магний-155 **165-48**



Для  
подписи  
М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кузнецова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

СП МАОУ «Баши-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

25.11.2026 (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, Углеводы-3,<br>ВитаминА-11, ВитаминС-1, 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, Углеводы-14,<br>ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13        | = |
| 40               | Хлеб пшеничный                                       | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6                                             | = |
| 40               | Печенье                                              | Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, 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, Углеводы-11,<br>ВитаминС-10, Магний-27                     | = |
| 90/30         | Биточки рыбные в молочном<br>соусе для запекания | Калорийность-137, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-11,<br>Магний-25, ВитаминА-15                    | = |
| 150           | Пюре картофельное                                | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9,<br>ВитаминА-30, ВитаминС-4, 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, Углеводы-20,<br>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**



Заведующая  
столовой

Кузимова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

26.11.2026 (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, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Магний-61

=

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

=

### Итого за Завтрак

Калорийность-592, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-95, ВитаминА-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-111, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21

=

90 Котлеты из птицы  
припущенные

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

=

150 Каша гречневая рассыпчатая

Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-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, ВитаминА-77, ВитаминС-41, Магний-177

=

### Итого за день

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

165-48



Ген директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

Е.В. Эйхгорн

27.11.2026 (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 по-<br>строгановски          | Калорийность-215, Белки-16, Жиры-14,<br>Углеводы-6, ВитаминА-7 265, ВитаминС-10,<br>Магний-18        | =                          |
| 150                     | Макароны отварные с<br>овощами              | Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4,<br>Углеводы-26, ВитаминА-25, ВитаминС-3,<br>Магний-18             | =                          |
| 200                     | Чай каркаде                                 | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3                                                             | =                          |
| 60                      | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                                  | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                             | Калорийность-568, Белки-26, Жиры-18,<br>Углеводы-76, ВитаминА-7 293, ВитаминС-<br>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                                                  | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                             | Калорийность-739, Белки-28, Жиры-20,<br>Углеводы-110, ВитаминА-26, ВитаминС-<br>111, Магний-129      | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                             | Калорийность-1 260, Белки-52, Жиры-38,<br>Углеводы-176, ВитаминА-7 319, ВитаминС-<br>124, Магний-171 | <b>165-48</b>              |



Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.