

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

05.11.2025 (Меню (летне-осенний), 1ср)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-147, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-61, Магний-14	=
220	Каша "Дружба"	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-34	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-555, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-84, ВитаминА-104, ВитаминС-12, Магний-72	125-00
Обед			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп крестьянский с крупой	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-20	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-944, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-122, ВитаминА-41, ВитаминС-18, Магний-106	140-00
Полдник			
100	Булочка Пермская	Калорийность-347, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-52, Магний-9	=
250	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-75, Углеводы-18, ВитаминС-4, Магний-7	=
Итого за Полдник		Калорийность-422, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-70, ВитаминС-4, Магний-16	80-00
Итого за день		Калорийность-1 921, Белки-55, Жиры-66, Углеводы-276, ВитаминА-145, ВитаминС-34, Магний-194	



Ген. директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция" Стаева М.А.

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

06.11.2025 (Меню (летне-осенний), 1чт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Бутерброды с повидлом	Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-33, Магний-5	=
230	Каша пшенная вязкая	Калорийность-292, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-43, ВитаминА-46, ВитаминС-2, Магний-64	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
Итого за Завтрак		Калорийность-703, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-120, ВитаминА-65, ВитаминС-3, Магний-99	125-00
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью/	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17	=
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26	=
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2, Магний-1	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
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-907, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-98, ВитаминА-87, ВитаминС-54, Магний-209	140-00
Полдник			
100	Шанежка с картофелем	Калорийность-535, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-83, ВитаминА-1, ВитаминС-10, Магний-45	=
250	Компот из изюма	Калорийность-90, Углеводы-22, Магний-5	=
Итого за Полдник		Калорийность-625, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-105, ВитаминА-1, ВитаминС-10, Магний-50	80-00
Итого за день		Калорийность-2 235, Белки-69, Жиры-66, Углеводы-323, ВитаминА-153, ВитаминС-67, Магний-358	



Заведующая
столовой

Зотера Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

07.11.2025 (Меню (летне-осенний), 1пт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
130	Тефтели из печени с рисом	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, Витамина-4 833, ВитаминС-13, Магний-33	=
180	Макаронны отварные с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, Витамина-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-556, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-84, Витамина-4 866, ВитаминС-17, Магний-61	125-00
Обед			
100	Салат из моркови	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминС-3, Магний-34	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
100	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, Витамина-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
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	=
Итого за Обед		Калорийность-841, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-122, Витамина-31, ВитаминС-119, Магний-157	140-00
Полдник			
100	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Магний-10	=
250	Чай с лимоном	Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-1, Магний-6	=
Итого за Полдник		Калорийность-380, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-69, ВитаминС-1, Магний-16	80-00
Итого за день		Калорийность-1 777, Белки-65, Жиры-45, Углеводы-275, Витамина-4 897, ВитаминС-137, Магний-234	

Ген. директор



Заведующая
столовой

[Signature]

Зюлева Т.С.

Инженер-
технолог

[Signature]

Халиуллина С.П.

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



10.11.2025 (Меню (летне-осенний), 2пн)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-147, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-61, Магний-14	=
220	Каша рисовая вязкая	Калорийность-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-45, ВитаминС-2, Магний-41	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-604, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-95, ВитаминА-106, ВитаминС-13, Магний-79	125-00
Обед			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-22	=
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2, Магний-1	=
100	Биточки из говядины	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминА-5, Магний-25	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-930, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-97, ВитаминА-34, ВитаминС-25, Магний-208	140-00
Полдник			
100	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
250	Чай с молоком	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминА-12, Магний-13	=
Итого за Полдник		Калорийность-365, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-70, ВитаминА-12, Магний-25	80-00
Итого за день		Калорийность-1 899, Белки-63, Жиры-60, Углеводы-262, ВитаминА-152, ВитаминС-38, Магний-312	



Заведующая
столовой

Зотеев Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

11.11.2025 (Меню (летне-осенний), 2вт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
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-694, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-90, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-53	125-00
Обед			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26	=
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2, Магний-1	=
250	Плов из отварной птицы	Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-33, ВитаминА-98, ВитаминС-1, Магний-45	=
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	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед		Калорийность-983, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-114, ВитаминА-98, ВитаминС-18, Магний-124	140-00
Полдник			
100	Шанежка с картофелем	Калорийность-535, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-83, ВитаминА-1, ВитаминС-10, Магний-45	=
250	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-28, ВитаминС-15, Магний-10	=
Итого за Полдник		Калорийность-651, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-111, ВитаминА-1, ВитаминС-25, Магний-55	80-00
Итого за день		Калорийность-2 328, Белки-83, Жиры-81, Углеводы-315, ВитаминА-159, ВитаминС-45, Магний-232	



Заведующая
столовой

(Signature)

Эйхгорн Т.С.

Инженер-
технолог

(Signature)

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

12.11.2025 (Меню (летне-осенний), 2ср)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Бутерброды с повидлом	Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-33, Магний-5	=
230	Каша пшенная вязкая	Калорийность-344, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-43, ВитаминС-2, Магний-64	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-717, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-120, ВитаминА-3, ВитаминС-2, Магний-77	125-00
Обед			
100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
100	Кнели рыбные припущенные	Калорийность-89, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-5, Магний-24	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
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	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед		Калорийность-945, Белки-39, Жиры-18, Углеводы-158, ВитаминА-36, ВитаминС-30, Магний-184	140-00
Полдник			
100	Ватрушка с повидлом	Калорийность-332, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-70, ВитаминА-17, Магний-13	=
250	Компот из изюма	Калорийность-90, Углеводы-22, Магний-5	=
Итого за Полдник		Калорийность-422, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-92, ВитаминА-17, Магний-18	80-00
Итого за день		Калорийность-2 084, Белки-63, Жиры-40, Углеводы-370, ВитаминА-56, ВитаминС-32, Магний-279	



М.А. Паева

Заведующая
 столовой

Зотьева Т.С.

Инженер-
 технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
 "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

13.11.2025 (Меню (летне-осенний), 2чт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Запеканка из творога	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-51	=
40	Молоко сгущенное	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Магний-5	=
Итого за Завтрак		Калорийность-909, Белки-53, Жиры-17, Углеводы-134, ВитаминА-86, ВитаминС-2, Магний-83	125-00
Обед			
100	Салат из моркови	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминС-3, Магний-34	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
130	Тефтели из печени с рисом	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, ВитаминА-4 833, ВитаминС-13, Магний-33	=
180	Макароны отварные с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-971, Белки-36, Жиры-23, Углеводы-151, ВитаминА-4 863, ВитаминС-34, Магний-161	140-00
Полдник			
100	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Магний-10	=
250	Чай с молоком	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминА-12, Магний-13	=
Итого за Полдник		Калорийность-410, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-71, ВитаминА-12, Магний-23	80-00
Итого за день		Калорийность-2 289, Белки-99, Жиры-50, Углеводы-356, ВитаминА-4 961, ВитаминС-36, Магний-267	



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

14.11.2025 (Меню (летне-осенний), 2шт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Яйца вареные	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6, Магний-6	=
220	Каша гречневая вязкая	Калорийность-186, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-23, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-77	=
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	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-619, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-87, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-119	125-00
Обед			
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2, Магний-1	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Рис отварной	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47, ВитаминА-32, Магний-32	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед		Калорийность-857, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-130, ВитаминА-90, ВитаминС-94, Магний-122	140-00
Полдник			
100	Шанежка наливная	Калорийность-312, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-50, ВитаминА-49, Магний-14	=
250	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-28, ВитаминС-15, Магний-10	=
Итого за Полдник		Калорийность-428, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-78, ВитаминА-49, ВитаминС-15, Магний-24	80-00
Итого за день		Калорийность-1 905, Белки-64, Жиры-53, Углеводы-295, ВитаминА-199, ВитаминС-111, Магний-265	



М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зюева Т.С.

Зюева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.