17.11.2025 (Меню (летне-осенний), 1пн)

17.11.2025 (меню (летне-осеннии), 1111 "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Выход (г	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб
	Завтрак	(11)	питипи (рус
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 Завтра	к 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,	=
130	Тефтели из говядины в	Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-20 Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15,	=
	молочном соусе	Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-21	
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
	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 Обе	дКалорийность-944, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-122, ВитаминА-41, ВитаминС-18, Магний-106	140-00
	<u>Полдник</u>		0
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 Полднин	« Калорийность-422, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-70, ВитаминС-4, Магний-16	80-00
Ген.дидевт	ДЛЯ ДОКУМентор	, Калорийность-1 921, Белки-55, Жиры-66, Углеводы-276, ВитаминА-145, ВитаминС-34, Магний-194	иуллина С.П.



18.11.2025 (Меню 5-11классы (летне-осенний), 1вт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб
	<u>Завтрак</u>		47-
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	, =
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-32, Магний-118	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
	Итого за Завтра	к Калорийность-622, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-66, ВитаминА-57, ВитаминС-2, Магний-152	125-00
	Обед		
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
250	Плов из отварной птицы	Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-33, ВитаминА-98, ВитаминС-1, Магний-45	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
	Итого за Обед	қ Калорийность-894, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-96, ВитаминА-101, ВитаминС-25, Магний-112	140-00
	<u>Полдник</u>		
100	Ватрушка с повидлом	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-58, ВитаминА-14, Магний-11	=
250		Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-100, Магний-4	=
		Калорийность-374, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-81, ВитаминА-14, ВитаминС-100, Магний-15	80-00
1	врация * Пермс Итого за день	Калорийность-1 890, Белки-69, Жиры-62,	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		Углеводы-243, ВитаминА-172, ВитаминС-127, Магний-279	
11834	74- 1==1	7	

оверация «Пермоки»

овера

Заведующая Зотева Т.С.

Инженер технолог

Халиуллина С.П.

19.11.2025 (Меню 5-11классы (летне-осенний), 1ср)

Меню MAOУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

	THE REAL PROPERTY OF THE PARTY		
Выход (г		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб
	Завтрак	(m)	питания (руб
	Овощи консервированные	W-1997	
100	отварные (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
	отоприые (зеленый горошек)		
200	Омлет натуральный	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-347, ВитаминС-1, Магний-25	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14,	=
40	Хлеб пшеничный	ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13 Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
	Итого за Завтра	К Калорийность-674, Белки-29, Жиры-30,	125-00
		Углеводы-73, ВитаминА-384, ВитаминС-4, Магний-70	125-00
	<u>Обед</u>		
100	Овощи консервированные	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2,	
100	порциями (огурцы)	ВитаминС-3, Магний-14	=
	Борщ с капустой и картофелем со	** •	
250/10	сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
100/30	Биточки рыбные в молочном соусе	Калорийность-148, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-12, Магний-27	=
180	Пополучина	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7,	
100	Пюре картофельное	Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
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	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
	Итого за Обед	Калорийность-746, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-111, ВитаминА-51, ВитаминС-23, Магний-144	140-00
	<u>Полдник</u>		
	Шанежка наливная	Калорийность-260, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-42, ВитаминА-41, Магний-12	1 -1 11
250	Чай с молоком	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминА-12, Магний-13	= ,
	Итого за Полдник	Калорийность-340, Белки-10, Жиры-9,	80-00
	AND STATE OF THE PARTY OF THE P	Углеводы-56, ВитаминА-53, Магний-25	00-00
		Калорийность-1 760, Белки-71, Жиры-59, Углеволы-240, Витамии А-488, Витамии С. 27	

Итого за день Калорийность-1 760, Белки-71, Жиры-59, Углеводы-240, ВитаминА-488, ВитаминС-27, Магний-239

Заведующая столовой Зотева Т.С.

Инженертехнолог

Халиуллина С.П.

20.11.2025 (Меню (летне-осенний), 1чт)

Меню MAOУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

	The state of the s		
Выход (наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (ру
	<u>Завтрак</u>		(p)
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	Xлеб 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 Завтр	ак Калорийность-703, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-120, ВитаминА-65, ВитаминС-3, Магний-99	125-00
	Обед	and a second a control of the first	
100	Салат из белокочанной капуст с морковью	Ы Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
	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 Обе	д Калорийность-907, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-98, ВитаминА-87, ВитаминС-54, Магний-209	140-00
	<u>Полдник</u>		0.0
	Шанежка с картофелем	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Магний-35	=
250 F	Компот из изюма	Калорийность-90, Углеводы-22, Магний-5	=
	Итого за Полдник осния * Пери	кКалорийность-447, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-77, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Магний-35	80-00
* Poccuios	ADKANAGUTTON OCISION OCISIONI OCISIONI OCISIONI OCISIONI OCISIONI OCISIONI OCI	Калорийность-2 057, Белки-64, Жиры-61, Углеводы-295, ВитаминА-153, ВитаминС-64, Магний-343	_
н.директој	М.А. Лаева Заведующая столовой Сис	Зотева Т.С. Инженер- технолог Хали	уллина С.П.

21.11.2025 (Меню (летне-осенний), 1nm) Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

) Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб
	Завтра	<u>K</u>	47
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 овощал	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-22	
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	<u>_</u>
40	Xлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	- =
	Итого за Зав	трак Калорийность-556, Белки-26, Жиры-12,	Half Half
		Углеводы-84, ВитаминА-4 866, ВитаминС-17, Магний-61	125-00
	<u>Обед</u>		
	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	=
00	Тефтели из говядины (паровыс	этлеводы-9, Битаминс-2, Магний-19	=
80	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26,	
		Магний-41	=
	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
50 Z	Хлеб рэканой	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,	=
50)	Хлеб пшеничный	Углеводы-20, Магний-28 Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,	-
77.00		Магний-8	=
	Итого за О	бед Калорийность-841, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-122, ВитаминА-31, ВитаминС-119, Магний-157	140-00
	<u>Полдник</u>		
00 F	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8,	
		Углеводы-57, Магний-10	=
50 L	Гай с лимоном	Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-1, Магний-6	=
	Итого за Полдн	икКалорийность-380, Белки-8, Жиры-8,	00.00
1/80	радия * Пермский разования в Полдн	Углеводы-69, ВитаминС-1, Магний-16	80-00
* Poccuirckap	Для документов объе документот объе документов объе документов объе документов объе документо	нь Калорийность-1 777, Белки-65, Жиры-45, Углеводы-275, ВитаминА-4 897, ВитаминС-137, Магний-234	
Aupentor	Ден Карва Заведующая столовой	Збтева Т.С. Инженер- Халі технолог	чуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ Директор MAOУ Култаевская средняя икола "Интеграция"

24.11.2025 (Меню (летне-осенний), 2пн)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость
	<u>Завтрак</u>	,	питания (руб
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-147, Белки-7, Жиры-9,	
	у Т-Рос с сыром	Углеводы-10, ВитаминА-61, Магний-14	=
220	Каша рисовая вязкая	Калорийность-260, Белки-7, Жиры-8.	
	кижеко киооога риссовия	Углеводы-41, ВитаминА-45, ВитаминС-2, Магний-41	=
200	Чай с сахаром	Магний-41 Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,	=
	тистичный	Магний-6	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15,	
		ВитаминС-11, Магний-14	=
	Итого за Завтр	акКалорийность-604, Белки-18, Жиры-18,	125-00
		Углеводы-95, ВитаминА-106, ВитаминС-13, Магний-79	125-00
	Обед	Mai Hun-/9	
	Икра кабачковая		
		Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8,	
((промышленного производства)	ВитаминС-7, Магний-15	=
j	Щи из свежей капусты с		
50/10	та из сосысей кипусты с	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7,	
	картофелем со сметаной	Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
100]	Биточки из говядины	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14,	
		Углеводы-16, ВитаминА-5, Магний-25	=
100 1	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7,	
	Компот из смеси сухофруктов	Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106 Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20,	=
		Магний-14	=
40 X	Клеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,	
		Магний-19	=
40 A	Ілеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
	Итого за Обед	дКалорийность-930, Белки-35, Жиры-37,	140.00
		Углеводы-97, ВитаминА-34, ВитаминС-25,	140-00
	<u>Полдник</u>	Магний-208	
00 Б		T.	
D D	улочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
7 50 \mathbf{q}	ай с молоком	Углеводы-эь, магнии-12 Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14,	100
		БитаминА-12, Магний-13	=
	Итого за Полдник	Калорийность-365, Белки-10, Жиры-5	90.00
		Углеводы-70, ВитаминА-12, Магний-25	80-00
1		Калорийность-1 899, Белки-63, Жиры-60,	
1/08	SCHWAEHHON OLDER	Углеводы-262, ВитаминА-152, ВитаминС-38, Магний-312	

Заведующая столовой

Инженер-

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

25.11.2025 (Меню (летне-осенний), 2вт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

D	The state of the s	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	C-
Выход (г	Наименование блюда	витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость
		элтимны (мг), микроэлементы (мг)	питания (руб
	<u>Завтрак</u>		
	Тефтели из говядины в		
130	1.77 (1.17 (Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15,	=
	молочном соусе	Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-21	_
180	Макапонина изделия отольно	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7,	- 1
200	Макаронные изделия отварные	Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	, <u> </u>
		ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	_
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,	=
	Итого со Эсти	Магний-8	
	итого за завтра	Калорийность-694, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-90, ВитаминА-60, ВитаминС-2,	125-00
		Магний-53	
	05.3		
	<u>Обед</u>	(X)	
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8,	
	салат из свеклы отвирной	ВитаминС-6, Магний-19	=
250/40	Рассольник ленинградский со	Kananuii taga 127 Faran 2 W	
250/10	сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
	сметинои		
250	Пара на отполные	Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28,	-
230	Плов из отварной птицы	Углеводы-33, ВитаминА-98, ВитаминС-1,	=
200	**	Магний-45	<u>.</u> ,,
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
40	Vace micanovi	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,	to.
40	Хлеб ржаной	Магний-19	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,	0.000
		Магний-8	=
	Итого за Обе	дКалорийность-983, Белки-37, Жиры-41,	140-00
		Углеводы-114, ВитаминА-98, ВитаминС-18, Магний-124	
		Mai nun-124	
	<u>Полдник</u>		
		Калорийность-535, Белки-16, Жиры-15,	
100	Шанежка с картофелем	Углеводы-83, ВитаминА-1, ВитаминС-10,	=
		Магний-45	
250	Компот из апельсинов с	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-28,	
250	яблоками	ВитаминС-15, Магний-10	=
	Итого за Полдни	ККалорийность-651, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-111, ВитаминА-1, ВитаминС-25,	80-00
	and a second or a second	Магний-55	
	Итого за лен	ь Калорийность-2 328, Белки-83, Жиры-81,	
	Итого за ден	Углеводы-315, ВитаминА-159, ВитаминС-45,	
/	Итого за ден для для документов м. А. Павва столовой М. А. С.	Магний-232	
- [Для В		
Ген, дирек	документов * *	Zотева Т.С. Инженен X	
and the second section is	Столовой (М.	отева Т.С. Инженор X	алиуллина С.П.
	Tana and and and and and and and and and	+	
	35906007027 1111	/	

26.11.2025 (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	. ,	(руб
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 Завтр	рак Калорийность-717, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-120, ВитаминА-3, ВитаминС-2, Магний-77	125-00
	<u>Обед</u>		
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	=
	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	=
	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
	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 Обе	едКалорийность-945, Белки-39, Жиры-18, Углеводы-158, ВитаминА-36, ВитаминС-30, Магний-184	140-00
	<u>Полдник</u>		
	Ватрушка с повидлом	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-58, ВитаминА-14, Магний-11	=
250]	Компот из изюма	Калорийность-90, Углеводы-22, Магний-5	=
	Итого за Полдниг	кКалорийность-367, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-80, ВитаминА-14, Магний-16	80-00

Teh. Inpoch and the state of th

Заведующая столовой

Инженертехнолог

Углеводы-80, ВитаминА-14, Магний-16

Углеводы-358, ВитаминА-53, ВитаминС-32,

Итого за деньКалорийность-2 029, Белки-62, Жиры-39,

Магний-277

Халиуллина С.П.

27.11.2025 (Меню (летне-осенний), 2чт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

	The state of the s		r year
Выход ((г) Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимост питания (р
	<u>Завтрак</u>	. ()	питания (р
1422023000	-	Professional Profession (State Co	
200	Запеканка из творога	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12,	
	opotu	Углеводы-34, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-51	=
40	Молоко сгущенное		_
	110локо сгущенное	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	Чай с лимоном	Калорийност 40 Устана	_
	тий с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,	-
	пасничный	Магний-8	=
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2,	
	риники	Углеводы-38, Магний-5	=
	Итого за Завто	ақ Калорийность-909, Белки-53, Жиры-17,	
	Subipi	Углеводы-134, ВитаминА-86, ВитаминС-2,	125-00
		Магний-83	
	<u>Обед</u>		
100	Салат из моркови	Калорийност 104 гож	
	силит из моркови	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6,	=
250	Cyn kanmodogu un vi a 5-5-	Углеводы-11, ВитаминС-3, Магний-34 Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4,	-
	Суп картофельный с бобовыми	Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
120	T 1	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8,	_
130	Тефтели из печени с рисом	Углеволы-19. Вытакии А. 4.22. В	
	1	Углеводы-19, ВитаминА-4 833, ВитаминС-13, Магний-33	=
100	N		
180	Макароны отварные с овощамі	Углеволы-31 Вигамии А 20 Вигамии А	
	2	Магний-22	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,	
	т фруктовый	ВитаминС-5, Магний-10	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,	
	- год паспачный	Магний-8	
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,	
	psicunou	Углеводы-20, Магний-28	=
	Итого за Обег	Калорийность-971, Белки-36, Жиры-23,	
		Углеводы-151, ВитаминА-4 863, ВитаминС-34,	140-00
		Магний-161	
	<u>Полдник</u>		
00]	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8,	
		Углеводы-57, Магний-10	=
50 U		Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14,	
	The state of the s	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,	
	TO OLO WHINE HILD OF COLOR OF THE STATE OF T	Магний-267	
	1861		
директо	М.А.Паева Заведующая	Зотева Т.С. Инженер-	
- 11	* Тиний Тапана	зотева Т.С. Инженер- Хали	уллина СП.

28.11.2025 (Меню (летне-осенний), 2nm)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Выход (г) Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (ру
	<u>Завтрак</u>		(P)
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 Завтра	ак Калорийность-619, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-87, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-119	125-00
	<u>Обед</u>		
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 Обе	ДКалорийность-857, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-130, ВитаминА-90, ВитаминС-94, Магний-122	140-00
			=
		-	=

Заведующая столовой

Зотева Т.С.

Инженер-

Халиулина С.П.