

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

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

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 Макароны 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 М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

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)
Завтрак			
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 Завтрак		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		Калорийность-894, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-96, ВитаминА-101, ВитаминС-25, Магний-112	140-00
Полдник			
100	Ватрушка с повидлом	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-58, ВитаминА-14, Магний-11	=
250	Напиток из шиповника	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-100, Магний-4	=
Итого за Полдник		Калорийность-374, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-81, ВитаминА-14, ВитаминС-100, Магний-15	80-00
Итого за день		Калорийность-1 890, Белки-69, Жиры-62, Углеводы-243, ВитаминА-172, ВитаминС-127, Магний-279	



Генеральный директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

19.11.2025 (Меню 5-11классы
(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			
100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
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, 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-674, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-73, ВитаминА-384, ВитаминС-4, Магний-70	125-00
Обед			
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со 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	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, 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
Полдник			
100	Шанежка наливная	Калорийность-260, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-42, ВитаминА-41, Магний-12	=
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, Углеводы-56, ВитаминА-53, Магний-25	80-00
Итого за день		Калорийность-1 760, Белки-71, Жиры-59, Углеводы-240, ВитаминА-488, ВитаминС-27, Магний-239	

Ген.директор



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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



20.11.2025 (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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-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

=

250/10 Рассольник ленинградский со
сметаной

Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7,
Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27

=

100 Котлеты из птицы
припущенные

Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10,
Углеводы-9, ВитаминаА-58, ВитаминС-1,
Магний-19

=

180 Каша гречневая рассыпчатая

Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7,
Углеводы-12, ВитаминаА-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, ВитаминаА-87, ВитаминС-54,
Магний-209

140-00

Полдник

100 Шанежка с картофелем

Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10,
Углеводы-55, ВитаминаА-1, ВитаминС-7,
Магний-35

=

250 Компот из изюма

Калорийность-90, Углеводы-22, Магний-5

=

Итого за Полдник

Калорийность-447, Белки-11, Жиры-10,
Углеводы-77, ВитаминаА-1, ВитаминС-7,
Магний-35

80-00

Итого за день

Калорийность-2 057, Белки-64, Жиры-61,
Углеводы-295, ВитаминаА-153, ВитаминС-64,
Магний-343



Ген.директор

Для
документов

М.А. Исаев

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

21.11.2025 (Меню (летне-осенний), 1шт) 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 *Макароны 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

М.А. Касова

Заведующая
столовой

Зюева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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



24.11.2025 (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	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
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	



Ген. директор М.А. Павлов

Заведующая
столовой

Зютева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

25.11.2025 (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	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
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	
---------------	--	--	--

Ген. директор

М.А. Павлова

Заведующая
столовой

Зюева Т.С.

Инженер
технолог

Халиуллина С.П.

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



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

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-277, Белки-6, Жиры-2,
Углеводы-58, ВитаминА-14, Магний-11

=

250 *Компот из изюма*

Калорийность-90, Углеводы-22, Магний-5

=

Итого за Полдник

Калорийность-367, Белки-6, Жиры-2,
Углеводы-80, ВитаминА-14, Магний-16

80-00

Итого за день

Калорийность-2 029, Белки-62, Жиры-39,
Углеводы-358, ВитаминА-53, ВитаминС-32,
Магний-277



Ген. директор М.А. Палева

Заведующая
столовой

Зюева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиулина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

27.11.2025 (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

Ген.директор

М.А.Паев

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



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

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

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

=

=

Ген.директор



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.