

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Меню с 12 лет и старше

17.11.2025 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 1пн)

Завтрак

Обед

Итого за день Калорийность-1 500, Белки-49, Жиры-53,
Углеводы-206, ВитаминА-145, ВитаминС-30,
Магний-178

Зорева Т.С.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култисовская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



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

Меню с 12 лет и старше

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	118-18
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	118-18
Итого за день		Калорийность-1 516, Белки-62, Жиры-60, Углеводы-162, ВитаминА-158, ВитаминС-27, Магний-264	

Ген. директор



М.А. Паев

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



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

Меню с 12лет и старше

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, ВитаминаА-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	118-18
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, ВитаминаС-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, ВитаминаА-51, ВитаминС-23, Магний-144	118-18
Итого за день		Калорийность-1 420, Белки-61, Жиры-50, Углеводы-184, ВитаминаА-435, ВитаминС-27, Магний-214	

Ген. директор

М.А.Пасва

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.И.



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



22.11.2025 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 1сб)

Меню с 12 лет и старше

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

Завтрак

100	Фрикадельки из кур	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-16	=
200	Рис отварной	Калорийность-292, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-52, ВитаминА-36, Магний-35	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=

Итого за Завтрак Калорийность-740, Белки-25, Жиры-19,
Углеводы-115, ВитаминА-36, ВитаминС-6,
Магний-69 **118-18**

Обед

100	Салат витаминный	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-13, Магний-21	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
200	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-294, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-38, ВитаминС-1, Магний-50	=
200	Компот из плодов сушеных (курага)	Калорийность-72, Углеводы-18, Магний-4	=
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-979, Белки-35, Жиры-33,
Углеводы-133, ВитаминА-25, ВитаминС-24,
Магний-149 **118-18**

Итого за день Калорийность-1 719, Белки-60, Жиры-52,
Углеводы-248, ВитаминА-61, ВитаминС-30,
Магний-218



Ген. директор М.А. Таева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култасовская средняя школа "Интеграция"
Е.В. Духгорн

21.11.2025 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 1шт)

Меню с 12 лет и старше

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

118-18

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

118-18

Итого за день

Калорийность-1 397, Белки-57, Жиры-37,
Углеводы-206, ВитаминА-4 897,
ВитаминС-136, Магний-218

Ген. директор



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"



24.11.2025 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 2пн)

Меню с 12 лет и старше

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

118-18

Обед

100 Икра кабачковая

Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9,
Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15

=

(промышленного производства)

250/100 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

118-18

Итого за день

Калорийность-1 534, Белки-53, Жиры-55,
Углеводы-192, ВитаминА-140, ВитаминС-38,
Магний-287

Ген.директор



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"



25.11.2025 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 2вт)

Меню с 12 лет и старше

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			118-18
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			118-18
Итого за день			Калорийность-1 677, Белки-66, Жиры-66, Углеводы-204, ВитаминА-158, ВитаминС-20, Магний-177

Ген. директор



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"



26.11.2025 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 2ср)

Меню с 12 лет и старше

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 пшениная 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

118-18

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

118-18

Итого за день Калорийность-1 662, Белки-56, Жиры-37,
Углеводы-278, ВитаминА-39, ВитаминС-32,
Магний-261

Ген.директор



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

27.11.2025 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 2чт)

Меню с 12 лет и старше

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 **118-18**

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 **118-18**

Итого за день Калорийность-1 879, Белки-89, Жиры-40,
Углеводы-285, Витамина-4 949,
ВитаминС-36, Магний-244



Ген. директор

Для
документов
М.А. Паска

Заведующая
столовой

Зорева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"



28.11.2025 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 2nm)

Меню с 12 лет и старше

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, ВитаминаА-41, ВитаминС-1,
Магний-77

=

200 Какао с молоком

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

=

40 Хлеб пшеничный

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

=

40 Печенье

Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4,
Углеводы-30, Магний-8

=

Итого за Завтрак

Калорийность-619, Белки-22, Жиры-21,
Углеводы-87, ВитаминаА-60, ВитаминС-2,
Магний-119

118-18

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, ВитаминаА-58, ВитаминС-1,
Магний-19

=

180 Рис отварной

Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7,
Углеводы-47, ВитаминаА-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, ВитаминаА-90, ВитаминС-94,
Магний-122

118-18

Итого за день

Калорийность-1 476, Белки-54, Жиры-45,
Углеводы-217, ВитаминаА-150, ВитаминС-96,
Магний-241



Ген. директор

М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Золотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

29.11.2025 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 2сб)

Меню с 12 лет и старше

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

Завтрак

250 Рагу из птицы

Калорийность-436, Белки-24, Жиры-29,
Углеводы-20, ВитаминаА-84, ВитаминС-12,
Магний-59

=

200 Кофейный напиток с молоком

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

=

60 Хлеб пшеничный

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

=

Итого за Завтрак

Калорийность-665, Белки-32, Жиры-32,
Углеводы-64, ВитаминаА-103, ВитаминС-13,
Магний-80

118-18

Обед

100 Салат из белокочанной
капусты с морковью

Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10,
Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17

=

250 Суп с рыбными консервами

Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7,
Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48

=

100 Фрикадельки из говядины
паровые

Калорийность-197, Белки-14, Жиры-13,
Углеводы-7, Магний-17

=

180 Пюре картофельное

Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5,
Магний-30

=

200 Компот из изюма

Калорийность-72, Углеводы-18, Магний-4

=

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-857, Белки-35, Жиры-37,
Углеводы-95, ВитаминаА-36, ВитаминС-41,
Магний-141

118-18

Итого за день

Калорийность-1 522, Белки-67, Жиры-69,
Углеводы-159, ВитаминаА-139, ВитаминС-54,
Магний-221

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култасовская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эихгорн

28.11.2025 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 2шт)**Меню с 12 лет и старше**

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	118-18

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	118-18

Итого за день Калорийность-1 476, Белки-54, Жиры-45,
Углеводы-217, ВитаминА-150, ВитаминС-96,
Магний-241

Ген.директор

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.