

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



01.12.2025 (Меню 5-11 классы
(летне-осенний), 1пн)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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, ВитаминA-61, Магний-14	=
220	Каша "Дружба"	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминA-43, ВитаминC-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, ВитаминC-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-555, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-84, ВитаминA-104, ВитаминC-12, Магний-72	=

Обед

100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминC-7, Магний-15	=
250	Суп крестьянский с крупой	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминC-10, Магний-20	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминC-1, Магний-21	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминA-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, ВитаминC-18, Магний-106	=
Итого за день		Калорийность-1 500, Белки-49, Жиры-53, Углеводы-206, Витамина-145, ВитаминC-30, Магний-178	180-54



М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култасская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйгорн



02.12.2025 (Меню 5-11 классы
(летне-осенний), 1вт)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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

Завтрак

- 100 **Котлеты "Школьные"**
 200 **Каша гречневая рассыпчатая**
 200 **Чай с лимоном**
 60 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11,
 Углеводы-13, ВитаминA-25, ВитаминC-1,
 Магний-21
 Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8,
 Углеводы-13, ВитаминA-32, Магний-118
 Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-1,
 Магний-5
 Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,
 Магний-8

Итого за Завтрак

Калорийность-622, Белки-27, Жиры-19,
 Углеводы-66, ВитаминA-57, ВитаминC-2,
 Магний-152

Обед

- 100 **Салат из свеклы отварной**
 250/10 **Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной**
 250 **Плов из отварной птицы**
 200 **Чай каркаде**
 40 **Хлеб ржаной**
 40 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8,
 ВитаминC-6, Магний-19

Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8,
 ВитаминC-18, Магний-23

Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28,
 Углеводы-33, ВитаминA-98, ВитаминC-1,
 Магний-45

Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3

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

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

Итого за Обед

Калорийность-894, Белки-35, Жиры-41,
 Углеводы-96, ВитаминA-101, ВитаминC-25,
 Магний-112

180-54

Итого за день

Калорийность-1 516, Белки-62, Жиры-60,
 Углеводы-162, ВитаминA-158, ВитаминC-27,
 Магний-264



Генеральный директор
для М.А. Плаева
ДОКУМЕНТОВ
Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



03.12.2025 (Меню 5-11 классы
(летне-осенний), 1ср)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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

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

Итого за день

Калорийность-1760, Белки-71, Жиры-59, Углеводы-240, Витамина-488, ВитаминС-27, Магний-239

180-54

Ген. директор

М. А. Плева

ДОКУМЕНТЫ



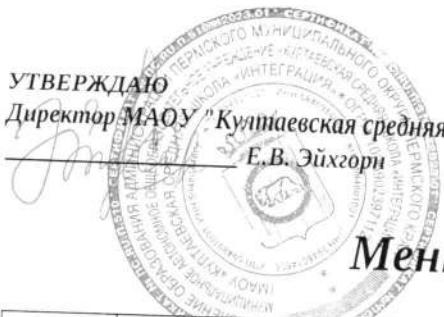
Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култасевская средняя школа "Интеграция"
E.V. Эйхорн



04.12.2025 (Меню 5-11 классы
(летне-осенний), 1чт)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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 пшеничная вязкая	Калорийность-292, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-43, ВитаминA-46, ВитаминC-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, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Магний-22	=

Итого за Завтрак

Калорийность-703, Белки-20, Жиры-16,
Углеводы-120, ВитаминA-65, ВитаминC-3,
Магний-99

Обед

100	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминC-28, Магний-17	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминC-8, Магний-27	=
100	Котлеты из птицы припущеные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминA-58, ВитаминC-1, Магний-19	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминA-29, Магний-106	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминC-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, ВитаминA-87, ВитаминC-54,
Магний-209

Итого за день

Калорийность-1 610, Белки-53, Жиры-51,
Углеводы-218, ВитаминA-152, ВитаминC-57,
Магний-308

180-54



М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култавская средняя школа "Интеграция"
E.V. Эйхгорн



05.12.2025 (Меню 5-11 классы
(летне-осенний), 1нм)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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, ВитаминA-4 833, ВитаминC-13, Магний-33	=
180	Макароны отварные с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминA-30, ВитаминC-4, Магний-22	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак			Калорийность-556, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-84, ВитаминA-4 866, ВитаминC-17, Магний-61

Обед

100	Салат из моркови	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминC-3, Магний-34	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминC-8, Магний-24	=
100	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминC-2, Магний-19	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминA-31, ВитаминC-26, Магний-41	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминC-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, ВитаминA-31, ВитаминC-119, Магний-157

Итого за день Калорийность-1 397, Белки-57, Жиры-37, 180-54
Углеводы-206, ВитаминA-4 897,
ВитаминC-136, Магний-218



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



09.12.2025 (Меню 5-11 классы
(летне-осенний), 2вт)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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, ВитаминC-1, Магний-21

180 **Макаронные изделия отварные**
Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7,
Углеводы-35, ВитаминA-41, Магний-11

200 **Кофейный напиток с молоком**
Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминC-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, ВитаминA-60, ВитаминC-2,
Магний-53

Обед

100 **Салат из свеклы отварной**
250/10 **Рассольник ленинградский со сметаной**
Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6,
Углеводы-8, ВитаминC-6, Магний-19

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

250 **Плов из отварной птицы**
Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28,
Углеводы-33, Витамина-98, ВитаминC-1,
Магний-45

200 **Компот из яблок с лимоном**
Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминC-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, ВитаминC-18,
Магний-124

Итого за день Калорийность-1 677, Белки-66, Жиры-66,
Углеводы-204, Витамина-158, ВитаминC-20,
Магний-177 **180-54**

Ген. директор

М.А.Давова



Заведующая
столовой



Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



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



10.12.2025 (Меню 5-11 классы
(летне-осенний), 2ср)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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 пшененная 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	=
-------------------------	--	---

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 припущеные	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	=
----------------------	---	---

Итого за день	Калорийность-1 662, Белки-56, Жиры-37, Углеводы-278, Витамина-39, ВитаминС-32, Магний-261	180-54
----------------------	---	---------------



Генеральный директор

М.А. Паева

Документов

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Кудтаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



11.12.2025 (Меню 5-11 классы
(летне-осенний), 2чт)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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, ВитаминA-86, ВитаминC-1, Магний-51	=
40	Молоко сгущенное	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-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, ВитаминA-86, ВитаминC-2, Магний-83	=

Обед

100	Салат из моркови	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминC-3, Магний-34	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминC-9, Магний-26	=
130	Тефтели из печени с рисом	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, ВитаминA-4 833, ВитаминC-13, Магний-33	=
180	Макароны отварные с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминA-30, ВитаминC-4, Магний-22	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-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, ВитаминA-4 863, ВитаминC-34, Магний-161	=

Итого за день Калорийность-1 879, Белки-89, Жиры-40, 180-54
Углеводы-285, ВитаминA-4 949,
ВитаминC-36, Магний-244



Ген. директор

М.А. Зотова

Заведующая
столовой



Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.





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

12.12.2025 (Меню 5-11 классы
(летне-осенний), 2нм)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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, ВитаминA-41, ВитаминC-1,
Магний-77 =

200 **Какао с молоком**

Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-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, ВитаминA-60, ВитаминC-2,
Магний-119 =

Обед

100 **Овощи консервированные
порциями (огурцы)**

Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2,
ВитаминC-3, Магний-14 =

250 **Борщ с капустой и картофелем**

Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5,
Углеводы-11, ВитаминC-10, Магний-26 =

10 **Сметана**

Калорийность-16, Жиры-2, Магний-1 =

100 **Котлеты из птицы
припущенные**

Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10,
Углеводы-9, ВитаминA-58, ВитаминC-1,
Магний-19 =

180 **Рис отварной**

Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7,
Углеводы-47, ВитаминA-32, Магний-32 =

200 **Напиток из шиповника**

Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,
ВитаминC-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, ВитаминA-90, ВитаминC-94,
Магний-122 =

Итого за день Калорийность-1 476, Белки-54, Жиры-45,
Углеводы-217, ВитаминA-150, ВитаминC-96,
Магний-241 = **180-54**



Ген.директор

М.А. Плаева

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.