

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"  
E.B. Эйхгорн



01.12.2025 (Меню (летне-осенний), 1пн)

## 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	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-147, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминA-61, Магний-14	=
220	<b>Каша "Дружба"</b>	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминA-43, ВитаминC-1, Магний-34	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
150	<b>Фрукты свежие</b>	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 **125-00**

### Обед

100	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминC-7, Магний-15	=
250	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминC-10, Магний-20	=
130	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминC-1, Магний-21	=
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминA-41, Магний-11	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=

**Итого за Обед** Калорийность-944, Белки-32, Жиры-36,  
Углеводы-122, ВитаминA-41, ВитаминC-18,  
Магний-106 **140-00**

### Полдник

100	<b>Булочка Пермская</b>	Калорийность-347, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-52, Магний-9	=
250	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	Калорийность-75, Углеводы-18, ВитаминC-4, Магний-7	=

**Итого за Полдник** Калорийность-422, Белки-6, Жиры-13,  
Углеводы-70, ВитаминC-4, Магний-16 **80-00**

**Итого за день** Калорийность-1 921, Белки-55, Жиры-66,  
Углеводы-276, ВитаминA-145, ВитаминC-34,  
Магний-194



Директор  
документов  
М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиулина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"  
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



02.12.2025 (Меню 5-11 классы  
(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	<b>Котлеты "Школьные"</b>	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, Витамина-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-13, Витамина-32, Магний-118	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	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	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
250	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-33, Витамина-98, ВитаминС-1, Магний-45	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	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	<b>Ватрушка с повидлом</b>	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-58, Витамина-14, Магний-11	=
250	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-100, Магний-4	=
	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-374, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-81, Витамина-14, ВитаминС-100, Магний-15	<b>80-00</b>

**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

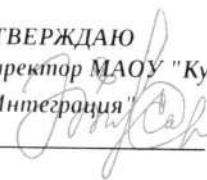
Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

  
E.V. Эйхорн



03.12.2025 (Меню 5-11 классы  
(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	<b>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</b>	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, Витамина-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
200	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, Витамина-347, ВитаминС-1, Магний-25	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-674, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-73, Витамина-384, ВитаминС-4, Магний-70	<b>125-00</b>

### Обед

100	<b>Овощи консервированные порциями (огурцы)</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
100/30	<b>Биточки рыбные в молочном соусе</b>	Калорийность-148, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-12, Магний-27	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Витамина-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-746, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-111, Витамина-51, ВитаминС-23, Магний-144	<b>140-00</b>

Ген.директор

  
М.А.Паева

Заведующая  
столовой

  
Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

  
Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"  
E.B. Эхгорн



04.12.2025 (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	<b>Бутерброды с повидлом</b>	Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-33, Магний-5	=
230	<b>Каша пшеничная вязкая</b>	Калорийность-292, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-43, ВитаминA-46, ВитаминC-2, Магний-64	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<b>Какао с молоком</b>	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 **125-00**

### Обед

100	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминC-28, Магний-17	=
250/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминC-8, Магний-27	=
100	<b>Котлеты из птицы припущеные</b>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминA-58, ВитаминC-1, Магний-19	=
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминA-29, Магний-106	=
200	<b>Компот из ягод замороженных</b>	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминC-17, Магний-6	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	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 **140-00**

### Полдник

100	<b>Шанеэска с картофелем</b>	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, ВитаминA-1, ВитаминC-7, Магний-35	=
250	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-90, Углеводы-22, Магний-5	=

**Итого за Полдник** Калорийность-447, Белки-11, Жиры-10,  
Углеводы-77, ВитаминA-1, ВитаминC-7,  
Магний-35 **80-00**

**Итого за день** Калорийность-2 057, Белки-64, Жиры-61,  
Углеводы-295, ВитаминA-153, ВитаминC-64,  
Магний-343

Ген.директор Паева М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

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



05.12.2025 (Меню (летне-осенний), 1нм)

## 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, 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

**125-00**

### 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

**140-00**

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

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



09.12.2025 (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	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминC-1, Магний-21	=
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминA-41, Магний-11	=
200	<b>Кофеинный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Магний-13	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-694, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-90, ВитаминA-60, ВитаминC-2, Магний-53	<b>125-00</b>

### Обед

100	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминC-6, Магний-19	=
250/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминC-8, Магний-27	=
250	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-33, ВитаминA-98, ВитаминC-1, Магний-45	=
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминC-3, Магний-6	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-983, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-114, ВитаминA-98, ВитаминC-18, Магний-124	<b>140-00</b>

### Полдник

100	<b>Шанејска с картофелем</b>	Калорийность-535, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-83, ВитаминA-1, ВитаминC-10, Магний-45	=
250	<b>Компот из апельсинов с яблоками</b>	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-28, ВитаминC-15, Магний-10	=

<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-651, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-111, ВитаминA-1, ВитаминC-25, Магний-55	<b>80-00</b>
-------------------------	---	--------------

<b>Итого за день</b>	Калорийность-2 328, Белки-83, Жиры-81, Углеводы-315, ВитаминA-159, ВитаминC-45, Магний-232
----------------------	--

Ген. директор



М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

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



10.12.2025 (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	<b>Бутерброды с повидлом</b>	Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-33, Магний-5	=
230	<b>Каша пшененная вязкая</b>	Калорийность-344, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-43, ВитаминС-2, Магний-64	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	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	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
100	<b>Кнели рыбные припущеные</b>	Калорийность-89, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-5, Магний-24	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	<b>Компот из ягод замороженных</b>	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	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	<b>Ватрушка с повидлом</b>	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-58, ВитаминА-14, Магний-11	=
250	<b>Компот из изюма</b>	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



Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

"Интеграция"

E.B. Эйхгорн



11.12.2025 (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	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-51
40	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8
50	<b>Пряники</b>	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 **125-00**

Обед

100	<i>Салат из моркови</i>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминC-3, Магний-34
250	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминC-9, Магний-26
130	<i>Тефтели из печени с рисом</i>	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, ВитаминA-4 833, ВитаминC-13, Магний-33
180	<i>Макароны отварные с овощами</i>	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминA-30, ВитаминC-4, Магний-22
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-5, Магний-10
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8
60	<i>Хлеб ржаной</i>	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 **140-00**

Полдник

100	<b>Булочка ванильная</b>	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Магний-10	=
250	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамины-12, Магний-12	=

**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



Гендеректор

М.А. Пасека

## Заведующая столовой

2-~~4~~-TC

Инженер-

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



12.12.2025 (Меню (летне-осенний), 2пм)

## 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  
припущеные**

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**



М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.