

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

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

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	<i>Бутерброд с сыром</i>	Калорийность-147, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-61, Магний-14	=
220	<i>Каша "Дружба"</i>	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-34	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
150	<i>Фрукты свежие</i>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=

Итого за Завтрак Калорийность-555, Белки-17, Жиры-17, 118-18
Углеводы-84, ВитаминА-104, ВитаминС-12,
Магний-72

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	Макаронные 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 **118-18**

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



М. А. Позва

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

E.B. Эйхгорн

02.12.2025 (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-14, Жир-14, Углеводы-13, ВитаминаА-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, **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, 118-18
Углеводы-96, ВитаминА-101, ВитаминС-25,

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

ГЕНДИРЕКТОР

М. А. Плещеева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер- технолог

Хадиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култавская средняя школа
"Интеграция"



Е.В. Эйхгорн

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

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	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	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, 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	118-18

Итого за день	Калорийность-1 420, Белки-61, Жиры-50, Углеводы-184, Витамина-435, ВитаминС-27, Магний-214
----------------------	--

Ген.директор

ДЛЯ М.А.Паева
документов



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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



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

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 пшененная вязкая	Калорийность-292, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-43, Витамина-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, Витамина-65, ВитаминС-3,
Магний-99 **118-18**

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 припущеные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Витамина-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Витамина-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, Витамина-87, ВитаминС-54,
Магний-209 **118-18**

Итого за день Калорийность-1 610, Белки-53, Жиры-51,
Углеводы-218, Витамина-152, ВитаминС-57,
Магний-308



М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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

E.B. Эйхгорн

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

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	<i>Тефтели из печени с рисом</i>	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, ВитаминА-4 833, ВитаминС-13, Магний-33	=
180	<i>Макароны отварные с овощами</i>	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	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

Магний-157

Итого за день Калорийность-1 397, Белки-57, Жиры-37,

Углеводы-20

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Золтева ТС

Инженер-
технолог

X-ray scattering 611

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

E.B. Эйхгорн

06.12.2025 (Меню 5-11 классы)

(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	<i>Фрикадельки из кур</i>	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-16	=
200	<i>Рис отварной</i>	Калорийность-292, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-52, ВитаминА-36, Магний-35	=
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-9	=

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, ВитаминA-25, ВитаминC-24,
Магний-149

118-18

Итого за день^К

Калорийность-1 719, Белки-60, Жиры-52,
Углеводы-248, ВитаминA-61, ВитаминC-30,
Магний-218

A circular stamp with a double-line border. The outer ring contains the text 'ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ' at the top and 'PROFI-RULP' at the bottom. The inner circle contains 'ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ' in the center, with 'ПОДПИСЬ' written vertically along the right edge.

M. A. E.

Заведующая
столовой

Задача ТС

Инженер- технолог

Хадиуллина Г. П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култасская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



09.12.2025 (Меню 5-11 классы
(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		Калорийность-694, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-90, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-53	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		Калорийность-983, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-114, ВитаминА-98, ВитаминС-18, Магний-124	118-18

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

Генеральный директор

М.А. Павла



Заведующая
столовой

Зорева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхорн



10.12.2025 (Меню 5-11 классы
(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 пшеничная 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



М.А.Павлов

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаяевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



11.12.2025 (Меню 5-11 классы
(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, 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 **118-18**

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 **118-18**

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



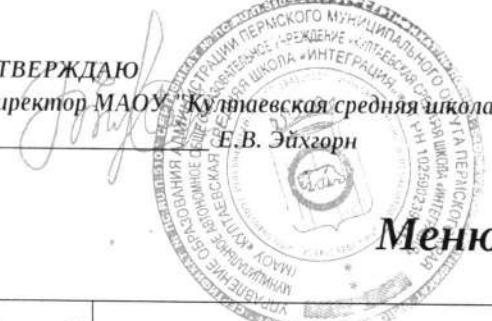
Генеральный директор
Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култуневская средняя школа "Интеграция"
Е.В. Эйхорн



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

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			118-18
Калорийность-619, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-87, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-119			

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			118-18
Калорийность-857, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-130, ВитаминА-90, ВитаминС-94, Магний-122			

Итого за день Калорийность-1476, Белки-54, Жиры-45, Углеводы-217, ВитаминА-150, ВитаминС-96, Магний-241

Генеральный директор
М.А. Паева
Документ № 113
от 06.07.2027 ИНН 5230
ООО "Россия", г. Пермь
ДОКУМЕНТ
Компания "ПРОФИ ГРУПП"
Заведующая
столовой
Зотова Т.С.
Инженер-
технолог
Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Култаевская средняя школа
“Интеграция”

Е.В. Эйхгорн



13.12.2025 (Меню 5-11 классы
(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 **Ragu из птицы** Калорийность-436, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-20, ВитаминA-84, ВитаминC-12, Магний-59 =

200 **Кофейный напиток с молоком** Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-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, ВитаминA-103, ВитаминC-13, Магний-80 **118-18**

Обед

100 **Салат из белокочанной капусты с морковью** Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминC-28, Магний-17 =

250 **Суп с рыбными консервами** Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминC-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, ВитаминA-36, ВитаминC-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, ВитаминA-36, ВитаминC-41, Магний-141 **118-18**

Итого за день Калорийность-1 522, Белки-67, Жиры-69, Углеводы-159, ВитаминA-139, ВитаминC-54, Магний-221



Заведующая
столовой

Зотер Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.