

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култасовская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



15.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 1ин)

## Меню с 7-11 лет

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

### Завтрак

40 **Бутерброды с повидлом**

Калорийность-121, Белки-2, Жиры-4,  
Углеводы-20, ВитаминA-20, Магний-4

=

220 **Каша "Дружба"**

Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7,  
Углеводы-30, ВитаминA-43, ВитаминC-1,  
Магний-34

=

200 **Кофейный напиток с молоком**

Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3,  
Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1,  
Магний-13

=

40 **Хлеб пшеничный**

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

=

**Итого за Завтрак**

Калорийность-514, Белки-14, Жиры-14,  
Углеводы-84, ВитаминA-82, ВитаминC-2,  
Магний-57

**105-40**

### Обед

60 **Икра кабачковая  
(промышленного производства)**

Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5,  
Углеводы-5, ВитаминC-4, Магний-9

=

200 **Суп картофельный с  
макаронными изделиями**

Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2,  
Углеводы-15, ВитаминC-7, Магний-19

=

120 **Фрикадельки из говядины,  
тушенные в соусе**

Калорийность-216, Белки-13, Жиры-14,  
Углеводы-9, Магний-16

=

150 **Рис припущеный**

Калорийность-177, Белки-3, Жиры-5,  
Углеводы-29, ВитаминA-26, Магний-18

=

200 **Компот из смеси сухофруктов**

Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20,  
Магний-14

=

30 **Хлеб ржаной**

Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,  
Магний-14

=

30 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,  
Магний-4

=

**Итого за Обед**

Калорийность-760, Белки-24, Жиры-26,  
Углеводы-103, ВитаминA-26, ВитаминC-11,  
Магний-94

**105-40**

**Итого за день**

Калорийность-1 274, Белки-38, Жиры-40,  
Углеводы-187, ВитаминA-108, ВитаминC-13,  
Магний-151

Ген.директор

 М.А.Паева

Заведующая  
столовой

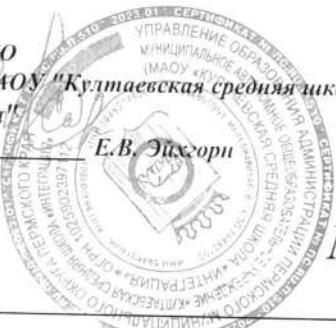
 Стева Т.С.

Инженер-  
технолог

 Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эдхорин



16.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 1вт)

## Меню с 7-11 лет

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

### Завтрак

90 **Котлеты "Школьные"**

Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19

150 **Каша гречневая рассыпчатая**

Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89

200 **Чай с сахаром**

Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4

30 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4

30 **Хлеб ржаной**

Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14

**Итого за Завтрак** Калорийность-523, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-55, ВитаминА-46, ВитаминС-1, Магний-130 **105-40**

### Обед

60 **Салат из квашеной капусты с луком**

Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-11, Магний-9

200 **Суп картофельный с бобовыми**

Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20

210 **Плов из отварной птицы**

Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-82, ВитаминС-1, Магний-37

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-770, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-91, ВитаминА-85, ВитаминС-19, Магний-91 **105-40**

**Итого за день** Калорийность-1294, Белки-53, Жиры-47, Углеводы-146, ВитаминА-131, ВитаминС-20, Магний-221

Ген.директор М.А.Пасева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Кудтаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



17.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 1ср)

## Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	<b>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</b>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
160	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-548, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-66, ВитаминА-289, ВитаминС-2, Магний-50	<b>105-40</b>
<u>Обед</u>			
60	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-6, Магний-21, ВитаминА-5	=
90	<b>Котлеты "Пермские"</b>	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-21, Магний-34	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-760, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-114, ВитаминА-31, ВитаминС-33, Магний-138	<b>105-40</b>
<u>Итого за день</u>			
Калорийность-1 309, Белки-49, Жиры-43, Углеводы-180, ВитаминА-320, ВитаминС-35, Магний-188			

Ген.директор

М.А.Пасева

Заведующая  
столовой

Зотева Л.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култасевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



18.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 1чт)

## Меню с 7-11 лет

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

### Завтрак

20	<b>Сыр сырчужный твердый порциями</b>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
200	<b>Каша пшененная молочная жидкая</b>	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
120	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-11	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-509, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-75, ВитаминА-56, ВитаминС-10, Магний-86 **105-40**

### Обед

60	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
120	<b>Тефтели из печени с рисом</b>	Калорийность-202, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-18, ВитаминА-4 461, ВитаминС-12, Магний-30	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=

**Итого за Обед** Калорийность-721, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-99, ВитаминА-4 491, ВитаминС-28, Магний-127 **105-40**

**Итого за день** Калорийность-1 230, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-174, ВитаминА-4 547, ВитаминС-38, Магний-213

Ген.директор

М.А.Паева



Заведующая  
столовой

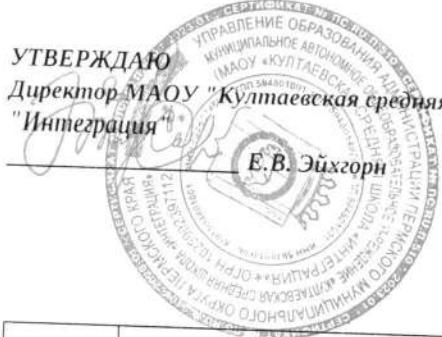
Зябева Т.С.



Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.





19.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 1нр)

## Меню с 7-11 лет

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

### Завтрак

90	<b>Биточки рыбные</b>	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, Магний-23	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-509, Белки-22, Жиры-8,  
Углеводы-87, ВитаминА-3, Магний-64 **105-40**

### Обед

60	<b>Овощи консервированные порциями (огурцы)</b>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200/5	<b>Суп из овощей со сметаной</b>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, ВитаминС-7, Магний-17	=
90	<b>Кнели из птицы с рисом</b>	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминА-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
150	<b>Макароны отварные с овощами</b>	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминА-25, ВитаминС-3, Магний-18	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-70, Магний-3	=
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-773, Белки-29, Жиры-27,  
Углеводы-103, ВитаминА-101, ВитаминС-83,  
Магний-100 **105-40**

**Итого за день** Калорийность-1 282, Белки-51, Жиры-35,  
Углеводы-190, ВитаминА-104, ВитаминС-83,  
Магний-164

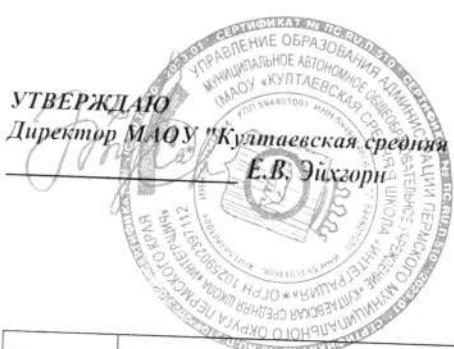
Ген.директор Паева М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



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

22.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 2пп)

## Меню с 7-11 лет

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

### Завтрак

40	<b>Бутерброды с повидлом</b>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминA-20, Магний-4	=
200	<b>Каша "Дружба"</b>	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминA-39, ВитаминC-1, Магний-31	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Магний-13	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
30	<b>Пряники</b>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23, Магний-3	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-581, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-100, ВитаминA-78, ВитаминC-2, Магний-55 **105-40**

### Обед

60	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминC-4, Магний-9	=
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминC-7, Магний-19	=
90	<b>Фрикадельки из говядины паровые</b>	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-6, Магний-15	=
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминA-24, Магний-89	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-5, Магний-10	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

**Итого за Обед** Калорийность-765, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-91, ВитаминA-24, ВитаминC-16, Магний-162 **105-40**

**Итого за день** Калорийность-1346, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-191, ВитаминA-102, ВитаминC-18, Магний-217

Ген.директор Гаева М.А.Паева

Заведующая  
столовой Зотева Т.С.

Инженер  
технолого-  
халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култасевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эххорин



23.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 2вт)

## Меню с 7-11 лет

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

### Завтрак

90	<b>Тефтели из говядины (паровые)</b>	Калорийность-156, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-509, Белки-22, Жиры-14,  
Углеводы-73, ВитаминА-34, ВитаминС-2,  
Магний-49 **105-40**

### Обед

60	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
200/5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
210	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-82, ВитаминС-1, Магний-37	=
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-766, Белки-29, Жиры-33,  
Углеводы-87, ВитаминА-82, ВитаминС-17,  
Магний-95 **105-40**

**Итого за день** Калорийность-1 275, Белки-51, Жиры-47,  
Углеводы-160, ВитаминА-116, ВитаминС-19,  
Магний-144

Ген.директор

 М.А.Паева

Заведующая  
столовой

 Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

 Калиуллина С.П.

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

E.B. Эйхгорн

24.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 2ср)

## *Меню с 7-11 лет*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u><b>Завтрак</b></u>			
40	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
200	<b>Каша из хлопьев овсяных</b>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26, Витамина-43, ВитаминС-2, Магний-49	=
200	<b>"Геркулес" жидкая</b>		
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-6	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-516, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-77, ВитаминА-46, ВитаминС-2, Магний-64	<b>105-40</b>
<u><b>Обед</b></u>			
60	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200/5	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-9, ВитаминА-18, ВитаминС-3, Магний-32	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-750, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-119, ВитаминА-48, ВитаминС-93, Магний-144	<b>105-40</b>

Ген-адренал

Гаева М.А.Гаева

Заведующая  
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Хадимуллаев С. П.



25.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 2чт)

## Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24, ВитаминС-1, Магний-38	=
30	<i>Молоко сгущенное</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Магний-10	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	<i>Фрукты свежие</i>	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>105-40</b>
<u>Обед</u>			
60	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
90	<i>Котлеты "Школьные"</i>	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, Витамина-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, Витамина-26, ВитаминС-21, Магний-34	=
200	<i>Компот из апельсинов с яблоками</i>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-12, Магний-8	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
<b>Итого за Обед</b>			<b>105-40</b>
<u>Итого за день</u>			
Калорийность-1 404, Белки-55, Жиры-50, Углеводы-177, Витамина-48, ВитаминС-52, Магний-191			

Ген.директор Паева М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култасская средняя школа "Интеграция"  
Е.В. Эйхгори



26.12.2025 (Н.школа 1-4 класс  
(зимне-весенний), 2нм)

## Меню с 7-11 лет

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

### Завтрак

60	<b>Овощи консервированные порциями (огурцы)</b>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200	<b>Рагу из птицы</b>	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминС-12, Магний-45	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-507, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-58, ВитаминА-19, ВитаминС-15, Магний-93 **105-40**

### Обед

60	<b>Салат из квашеной капусты с яблоками</b>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-9, Магний-7	=
200/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
120	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	<b>Компот из ягод замороженных</b>	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
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-725, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-95, ВитаминС-35, Магний-86 **105-40**

**Итого за день** Калорийность-1 232, Белки-50, Жиры-45, Углеводы-153, ВитаминА-19, ВитаминС-50, Магний-179

Ген.директор

 М.А.Паева

Заведующая  
столовой

 Зхетева Т.С.

Инженер-  
технолог

 Халиуллина С.П.