

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

15.12.2025 (зимне-весенний), 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>Бутерброды с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминA-20, Магний-4	=
230	<b>Каша "Дружба"</b>	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминA-45, ВитаминC-2, Магний-35.	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Магний-13	=
40	<b>Пряники</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-683, Белки-16, Жиры-17,  
Углеводы-119, ВитаминA-84, ВитаминC-3,  
Магний-62 **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 картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминC-8, Магний-24	=
130	<b>Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе</b>	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-10, Магний-17	=
180	<b>Рис припущеный</b>	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, ВитаминA-31, Магний-22	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

**Итого за Обед** Калорийность-883, Белки-28, Жиры-33,  
Углеводы-116, ВитаминA-31, ВитаминC-15,  
Магний-110 **140-00**

### Полдник

100	<b>Сдоба обыкновенная</b>	Калорийность-248, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-48, ВитаминA-18, Магний-11	=
250	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминC-88, Магний-4	=

**Итого за Полдник** Калорийность-369, Белки-9, Жиры-3,  
Углеводы-77, ВитаминA-18, ВитаминC-88,  
Магний-15 **80-00**

**Итого за день** Калорийность-1 935, Белки-53, Жиры-53,  
Углеводы-312, ВитаминA-133, ВитаминC-106,  
Магний-187

Ген.директор

М.А.Паева

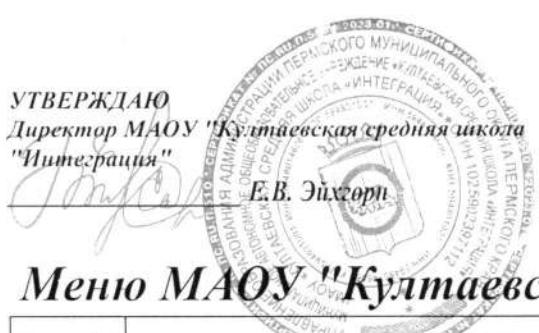
Заведующая  
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"  
*Е.В. Эйхорн*



16.12.2025 (зимне-весенний), 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, ВитаминA-25, ВитаминC-1, Магний-21	=
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминA-29, Магний-106	=
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	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-603, Белки-27, Жиры-18,  
Углеводы-64, ВитаминA-54, ВитаминC-1,  
Магний-151 **125-00**

### Обед

100	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминC-18, Магний-14	=
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминC-9, Магний-26	=
220	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, ВитаминA-86, ВитаминC-1, Магний-39	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3	=
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-849, Белки-32, Жиры-35,  
Углеводы-99, ВитаминA-89, ВитаминC-28,  
Магний-104 **140-00**

### Полдник

100	<b>Манник</b>	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, ВитаминA-57, Магний-11	=
250	<b>Компот из плодов сушеных (курага)</b>	Калорийность-90, Углеводы-22, Магний-5	=

**Итого за Полдник** Калорийность-283, Белки-6, Жиры-5,  
Углеводы-53, ВитаминA-57, Магний-16 **80-00**

**Итого за день** Калорийность-1 735, Белки-65, Жиры-58,  
Углеводы-216, ВитаминA-200, ВитаминC-29,  
Магний-271

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



17.12.2025 (зимне-весенний), 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, ВитаминA-18, ВитаминC-2, Магний-18	=
180	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминA-313, ВитаминC-1, Магний-22	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-5	=
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-577, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-64, Витамина-331, ВитаминC-4, Магний-57	<b>125-00</b>
-------------------------	---	---------------

### Обед

100	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминC-7, Магний-27, Витамина-10	=
100	<b>Котлеты "Пермские"</b>	Калорийность-171, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-19	=
180	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, Витамина-31, ВитаминC-26, Магний-41	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-5, Магний-10	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-955, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-144, Витамина-41, ВитаминC-39, Магний-179	<b>140-00</b>
----------------------	---	---------------

### Полдник

100	<b>Шанэжска наливная</b>	Калорийность-260, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-42, Витамина-41, Магний-12	=
250	<b>Компот из ягод замороженных</b>	Калорийность-55, Углеводы-13, ВитаминC-21, Магний-8	=

<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-315, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-55, Витамина-41, ВитаминC-21, Магний-20	<b>80-00</b>
-------------------------	---	--------------

<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 847, Белки-66, Жиры-58, Углеводы-263, Витамина-413, ВитаминC-64, Магний-256
----------------------	--

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

18.12.2025 (зимне-весенний), 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

20	<b>Сыр сырчужный твердый порциями</b>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
230	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-230, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминA-43, ВитаминC-1, Магний-43	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Магний-22	=
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-552, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-82, ВитаминA-62, ВитаминC-13, Магний-95 **125-00**

### 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	=
130	<b>Тефтели из печени с рисом</b>	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, Витамина-4 833, ВитаминC-13, Магний-33	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Витамина-36, ВитаминC-5, Магний-30	=
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминC-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-826, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-108, Витамина-4 869, ВитаминC-35, Магний-149 **140-00**

### Полдник

100	<b>Кекс "Детский"</b>	Калорийность-331, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-34, Витамина-141, Магний-15	=
250	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамина-12, Магний-13	=

**Итого за Полдник** Калорийность-411, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-48, Витамина-153, Магний-28 **80-00**

**Итого за день** Калорийность-1 789, Белки-59, Жиры-67, Углеводы-238, Витамина-5 084, ВитаминC-48, Магний-272

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

E.B. Эйхгорн

19.12.2025 (зимне-весенний), 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

100	<i>Биточки рыбные</i>	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
180	<i>Рис отварной</i>	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41, Магний-27	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-561, Белки-23, Жиры-9, Вода-15, Волокна-1,3, Масло-7,9 125-00

Образ

100	<b>Овощи консервированные порциями (огурцы)</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14
250/10	<b>Суп из овощей со сметаной</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминС-9, Магний-23
100	<b>Кнели из птицы с рисом</b>	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминА-84, ВитаминС-1, Магний-22
180	<b>Макароны отварные с овощами</b>	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-22
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-860, Белки-34, Жиры-31, **140-00**

Поздник

100	<b>Манник</b>	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, Витамины-57, Магний-11	=
250	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-48, Углеводы-12, Магний-5	=

**Итого за Полдник** Калорийность-241, Белки-6, Жиры-5, **80-00**

**Итого за день** Калорийность-1 662, Белки-63, Жиры-45,  
Углеводы-250, ВитаминА-174, ВитаминС-87,  
Магний-204

Ген.директор  М.А.Паева

Jaebo M

М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Збтева Т.С.

## Инженер- технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



22.12.2025 (зимне-весенний), 2пн)

## 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>Бутерброды с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Витамина-20, Магний-4	=
230	<b>Каша "Дружба"</b>	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, Витамина-45, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	<b>Пряники</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

### Итого за Завтрак

Калорийность-683, Белки-16, Жиры-17,  
Углеводы-119, Витамина-84, ВитаминС-3,  
Магний-62

**125-00**

### Обед

100	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
100	<b>Фрикадельки из говядины паровые</b>	Калорийность-197, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-7, Магний-17	=
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Витамина-29, Магний-106	=
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	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

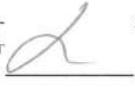
### Итого за Обед

Калорийность-889, Белки-32, Жиры-32,  
Углеводы-101, Витамина-29, ВитаминС-20,  
Магний-192

**140-00**

Ген.директор  М.А.Паева

Заведующая  
столовой  Золотова Т.С.

Инженер-  
технолог  Халиуллина С.П.

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



23.12.2025 (зимне-весенний), 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

100	<b>Тефтели из говядины (паровые)</b>	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19	=
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
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 Завтрак** Калорийность-588, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-84, ВитаминА-41, ВитаминС-3, Магний-55 **125-00**

### Обед

100	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
220	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-39	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=

**Итого за Обед** Калорийность-811, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-86, ВитаминА-86, ВитаминС-20, Магний-101 **140-00**

### Полдник

100	<b>Кекс "Детский"</b>	Калорийность-331, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-34, Витамина-141, Магний-15	=
250	<b>Компот из ягод замороженных</b>	Калорийность-55, Углеводы-13, ВитаминС-21, Магний-8	=

**Итого за Полдник** Калорийность-386, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-47, Витамина-141, ВитаминС-21, Магний-23 **80-00**

**Итого за день** Калорийность-1 784, Белки-61, Жиры-73, Углеводы-217, Витамина-268, ВитаминС-44, Магний-179

Ген.директор М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эхгорин



24.12.2025 (зимне-весенний), 2ср)

## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

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

### Завтрак

40	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
230	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая</b>	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29, ВитаминA-49, ВитаминC-2, Магний-56	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3	=
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	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-612, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-93, ВитаминA-52, ВитаминC-2, Магний-75 **125-00**

### Обед

100	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминC-8, Магний-27	=
100	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминA-20, ВитаминC-3, Магний-35	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминA-36, ВитаминC-5, Магний-30	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминC-80, Магний-3	=
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 Обед** Калорийность-907, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-142, ВитаминA-56, ВитаминC-96, Магний-177 **140-00**

### Полдник

100	<b>Ватрушка с повидлом</b>	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-58, ВитаминA-14, Магний-11	=
250	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминA-12, Магний-13	=

**Итого за Полдник** Калорийность-357, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-72, ВитаминA-26, Магний-24 **80-00**

**Итого за день** Калорийность-1 875, Белки-61, Жиры-43, Углеводы-307, ВитаминA-134, ВитаминC-98, Магний-276

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



25.12.2025 (зимне-весенний), 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

180	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-510, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-29, ВитаминC-1, Магний-46	=
40	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
120	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминC-8, Магний-11	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-803, Белки-34, Жиры-33,  
Углеводы-87, ВитаминC-9, Магний-79 **125-00**

### Обед

100	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминC-6, Магний-19	=
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминC-9, Магний-26	=
100	<b>Котлеты "Школьные"</b>	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминA-25, ВитаминC-1, Магний-21	=
180	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминA-31, ВитаминC-26, Магний-41	=
200	<b>Компот из апельсинов с яблоками</b>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминC-12, Магний-8	=
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-793, Белки-30, Жиры-27,  
Углеводы-106, ВитаминA-56, ВитаминC-54,  
Магний-140 **140-00**

### Полдник

100	<b>Манник</b>	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, ВитаминA-57, Магний-11	=
250	<b>Кофеинный напиток с молоком</b>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, ВитаминC-2, Магний-18	=
	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-292, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-51, ВитаминA-57, ВитаминC-2, Магний-29	<b>80-00</b>

**Итого за день** Калорийность-1 888, Белки-74, Жиры-68,  
Углеводы-244, ВитаминA-113, ВитаминC-65,  
Магний-248

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



26.12.2025 (зимне-весенний), 2нп

## 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 порциями (огурцы)</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминC-3, Магний-14	=
220	<b>Ragu из птицы</b>	Калорийность-312, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-20, ВитаминC-13, Магний-49	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Магний-22	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-557, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-64, ВитаминA-19, ВитаминC-17, Магний-108 **125-00**

### Обед

100	<b>Салат из квашеной капусты с яблоками</b>	Калорийность-117, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5, ВитаминC-15, Магний-12	=
250/10	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминC-10, Магний-27	=
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-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	<b>Компот из ягод замороженных</b>	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминC-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-847, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-106, ВитаминC-43, Магний-101 **140-00**

### Полдник

100	<b>Шанеэска наливная</b>	Калорийность-260, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-42, Витамина-41, Магний-12	=
250	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	Калорийность-129, Углеводы-31, ВитаминC-4, Магний-6	=

**Итого за Полдник** Калорийность-389, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-73, Витамина-41, ВитаминC-4, Магний-18 **80-00**

**Итого за день** Калорийность-1 792, Белки-64, Жиры-61, Углеводы-243, Витамина-60, ВитаминC-64, Магний-227

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.