

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



15.12.2025 (С.школа 5-11 класс

(зимне-весенний), 1нн)

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 **Бутерброды с повидлом**

Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-20, Магний-4

=

230 **Каша "Дружба"**

Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминА-45, ВитаминС-2, Магний-35

=

200 **Кофейный напиток с молоком**

Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13

=

40 **Пряники**

Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4

=

40 **Хлеб пшеничный**

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

118-18

Обед

100 **Икра кабачковая**

Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15

=

250 **Суп картофельный с**

Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24

=

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

Калорийность-234, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-10, Магний-17

=

180 **Рис припущеный**

Калорийность-212, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, ВитаминА-31, Магний-22

=

200 **Компот из смеси сухофруктов**

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

=

30 **Хлеб пшеничный**

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

=

30 **Хлеб ржаной**

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

=

Итого за Обед

Калорийность-883, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-116, ВитаминА-31, ВитаминС-15, Магний-110

118-18

Итого за день

Калорийность-1 566, Белки-44, Жиры-50, Углеводы-235, ВитаминА-115, ВитаминС-18, Магний-172

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотёва Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



Е.В. Эйхгри

16.12.2025 (С. школа 5-11 класс

(зимне-весенний), 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)
<u>Завтрак</u>			
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, Витамина-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Витамина-29, Магний-106	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-603, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-64, Витамина-54, ВитаминС-1, Магний-151	=
<u>Обед</u>			
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-14	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
220	Плов из отварной птицы	Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, Витамина-86, ВитаминС-1, Магний-39	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
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-849, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-99, Витамина-89, ВитаминС-28, Магний-104	=
Итого за день		Калорийность-1452, Белки-59, Жиры-53, Углеводы-163, Витамина-143, ВитаминС-29, Магний-255	180-54

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зогоба Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



17.12.2025 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 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, ВитаминA-18, ВитаминC-2, Магний-18	=
180	Омлет натуральный	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминA-313, ВитаминC-1, Магний-22	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-5	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

Итого за Завтрак Калорийность-577, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-64, ВитаминA-331, ВитаминC-4, Магний-57 **118-18**

Обед

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

Итого за Обед Калорийность-955, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-144, ВитаминA-41, ВитаминC-39, Магний-179 **118-18**

Итого за день Калорийность-1 532, Белки-58, Жиры-51, Углеводы-208, ВитаминA-372, ВитаминC-43, Магний-236

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култавская средняя школа
"Интеграция"



Е.В. Эйхорн

18.12.2025 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 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

20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
230	Каша пшененная молочная жидкая	Калорийность-230, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-43	=
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	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=

Итого за Завтрак

Калорийность-552, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-82, ВитаминА-62, ВитаминС-13, Магний-95

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	=
130	Тефтели из печени с рисом	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, Витамина-4 833, ВитаминС-13, Магний-33	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Витамина-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=

Итого за Обед

Калорийность-826, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-108, ВитаминА-4 869, ВитаминС-35, Магний-149

118-18

Итого за день

Калорийность-1 378, Белки-51, Жиры-46, Углеводы-190, Витамина-4931, ВитаминС-48, Магний-244

Ген.директор

 М.А.Паева

Заведующая
столовой

 Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

 С.П.

Халиуллина С.П.



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

19.12.2025 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 1нр)

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

Итого за Завтрак

Калорийность-561, Белки-23, Жиры-9,
Углеводы-95, ВитаминА-3, Магний-70

118-18

Обед

100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминС-9, Магний-23	=
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
180	Макароны отварные с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-70, Магний-3	=
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-860, Белки-34, Жиры-31,
Углеводы-112, ВитаминА-114, ВитаминС-87,
Магний-118

118-18

Итого за день

Калорийность-1 421, Белки-57, Жиры-40,
Углеводы-117, ВитаминА-117, ВитаминС-87,
Магний-188

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

20.12.2025 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 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	Биточки из птицы припущеные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминA-58, ВитаминC-1, Магний-19	=
180	Рагу из овощей	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-15, ВитаминC-14, Магний-35	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-5	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=

Итого за Завтрак Калорийность-560, Белки-25, Жиры-21,
Углеводы-69, ВитаминA-58, ВитаминC-16,
Магний-91 **118-18**

Обед

100	Винегрет овощной	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, ВитаминC-6, Магний-18	=
250/10	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-14, ВитаминC-7, Магний-35	=
130	Рыба, тушенная в томате с овощами	Калорийность-133, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминC-4, Магний-36	=
180	Картофель отварной	Калорийность-171, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-23, ВитаминC-25, Магний-36	=
200	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминC-12, Магний-8	=
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-754, Белки-27, Жиры-24,
Углеводы-105, ВитаминC-54, Магний-158 **118-18**

Итого за день Калорийность-1 313, Белки-52, Жиры-45,
Углеводы-174, ВитаминA-58, ВитаминC-70,
Магний-249

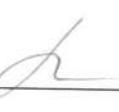
Ген.директор

 М.А.Паева

Заведующая
столовой

 Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

 Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култавская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Энхгорн



22.12.2025 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 2нн)

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 **Бутерброды с повидлом**

Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Витамина-20, Магний-4

=

230 **Каша "Дружба"**

Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, Витамина-45, ВитаминС-2, Магний-35

=

200 **Кофейный напиток с молоком**

Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-13

=

40 **Пряники**

Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4

=

40 **Хлеб пшеничный**

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

118-18

Обед

100 **Икра кабачковая (промышленного производства)**

Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15

=

250 **Суп картофельный с макаронными изделиями**

Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24

=

100 **Фрикадельки из говядины паровые**

Калорийность-197, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-7, Магний-17

=

180 **Каша гречневая рассыпчатая**

Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Витамина-29, Магний-106

=

200 **Сок фруктовый**

Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10

=

30 **Хлеб ржаной**

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

=

40 **Хлеб пшеничный**

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

118-18

Итого за день

Калорийность-1 572, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-220, Витамина-113, ВитаминС-23, Магний-254

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култавская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



23.12.2025 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 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

100	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	Хлеб ржаной	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

118-18

Обед

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

118-18

Итого за день

Калорийность-1 398, Белки-55, Жиры-54, Углеводы-170, ВитаминА-127, ВитаминС-23, Магний-156

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Кудаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



24.12.2025 (С.школа 5-11 класс

(зимне-весенний), 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)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
230	Каша из хлопьев овсяных	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29, Витамина-49, ВитаминС-2, Магний-56	=
200	"Геркулес" жидкая	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Чай каркаде	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Печенье	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-612, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-93, Витамина-52, ВитаминС-2, Магний-75	118-18
<u>Обед</u>			
100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминА-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
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-907, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-142, Витамина-56, ВитаминС-96, Магний-177	118-18
Итого за день			
		Калорийность-1 598, Белки-53, Жиры-39, Углеводы-235, Витамина-108, ВитаминС-98, Магний-252	

Ген.директор

Пасева

М.А.Пасева

Заведующая
столовой

Зотева

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"



Е.В. Эйхгорн

25.12.2025 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 2чт)

Меню с 12 лет и старше

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

Завтрак

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

Итого за Завтрак

Калорийность-803, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-87, ВитаминС-9, Магний-79

118-18

Обед

100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
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	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, Витамина-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
200	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-12, Магний-8	=
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-793, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-106, Витамина-56, ВитаминС-54, Магний-140

118-18

Итого за день

Калорийность-1 596, Белки-64, Жиры-60, Углеводы-193, Витамина-56, ВитаминС-63, Магний-219

Ген.директор

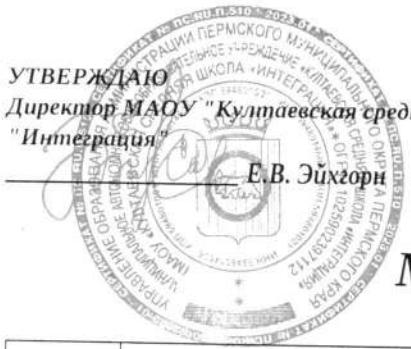
М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култавская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

26.12.2025 (С.школа 5-11 класс

(зимне-весенний), 2нр)

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 порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
220	Рагу из птицы	Калорийность-312, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-20, ВитаминС-13, Магний-49	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

Итого за Завтрак

Калорийность-557, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-64, ВитаминА-19, ВитаминС-17, Магний-108

118-18

Обед

100	Салат из квашеной капусты с яблоками	Калорийность-117, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5, ВитаминС-15, Магний-12	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
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-847, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-106, ВитаминС-43, Магний-101

118-18

Итого за день

Калорийность-1403, Белки-56, Жиры-54, Углеводы-170, ВитаминА-19, ВитаминС-60, Магний-209

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Светлана Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

E.B. Эйхгорн



27.12.2025 (С.школа 5-11 класс)

(зимне-весенний), 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

- | | | |
|-----|---------------------------|--|
| 100 | <i>Котлеты "Пермские"</i> | Калорийность-171, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19 |
| 180 | <i>Рис с овощами</i> | Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35 |
| 200 | <i>Чай с лимоном</i> | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 |
| 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-4 |

Итого за Завтрак

Калорийность-571, Белки-24, Жиры-13,
Углеводы-88, ВитаминС-4, Магний-79

118-18

Обед

- | | | |
|-----|--|--|
| 100 | <i>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</i> | Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминA-18, ВитаминC-2, Магний-18 |
| 250 | <i>Суп-пюре из разных овощей</i> | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминA-27, ВитаминC-6, Магний-28 |
| 220 | <i>Жаркое по-домашнему</i> | Калорийность-379, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-17, ВитаминC-8, Магний-56 |
| 200 | <i>Компот из изюма</i> | Калорийность-72, Углеводы-18, Магний-4 |
| 40 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 |
| 40 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13 |

Итого за Обаму

Калорийность-770, Белки-38, Жиры-32,
Углеводы-82, ВитаминА-45, ВитаминС-16,
Магний-131

118-18

Итого за день

Калорийность-1341, Белки-62, Жиры-45,
Углеводы-170, ВитаминA-45, ВитаминC-20,
Магний-210.

Ген. директор

Faiba M.

344

Заведую

Инженер-

Характеристика С. П.