

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



12.01.2026 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 1нн)

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрэлементы (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



Генеральный директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зодева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



13.01.2026 (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, ВитаминA-22, ВитаминC-1, Магний-19	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминA-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, ВитаминA-46, ВитаминC-1, Магний-130 **105-40**

Обед

60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминC-11, Магний-9	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминC-7, Магний-20	=
210	Плов из отварной птицы	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминA-82, ВитаминC-1, Магний-37	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-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, ВитаминA-85, ВитаминC-19, Магний-91 **105-40**

Итого за день Калорийность-1 294, Белки-53, Жиры-47, Углеводы-146, ВитаминA-131, ВитаминC-20, Магний-221



Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култавская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



14.01.2026 (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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
160	Омлет натуральный	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

Итого за Завтрак Калорийность-548, Белки-22, Жиры-22,
Углеводы-66, Витамина-289, ВитаминС-2,
Магний-50 **105-40**

Обед

60	Кукуруза отварная	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-6, Магний-21, ВитаминА-5	=
90	Котлеты "Пермские"	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, Витамина-26, ВитаминС-21, Магний-34	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
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-27, Жиры-21,
Углеводы-114, Витамина-31, ВитаминС-33,
Магний-138 **105-40**

Итого за день Калорийность-1 309, Белки-49, Жиры-43,
Углеводы-180, Витамина-320, ВитаминС-35,
Магний-188



Ген. директор М.А. Паева
Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"



Е.В. Эйхорн

15.01.2026 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 1чт)

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Найменование 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	=
200	Каша пшененная молочная жидкая	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
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	=
120	Фрукты свежие	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	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
120	Тефтели из печени с рисом	Калорийность-202, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-18, ВитаминА-4 461, ВитаминС-12, Магний-30	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
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-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



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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



16.01.2026 (Н.школа 1-4 класс

(зимне-весенний), 1пг)

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	Биточки рыбные	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	Рис отварной	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, Магний-23	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	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	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200/5	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, ВитаминС-7, Магний-17	=
90	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, Витамина-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
150	Макароны отварные с овощами	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, Витамина-25, ВитаминС-3, Магний-18	=
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-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

М.А. Плаева

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



19.01.2026 (Н.школа 1-4 класс

(зимне-весенний), 2пн)

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, Витамина-20, Магний-4	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, Витамина-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
30	Пряники	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23, Магний-3	=

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

Обед

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

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

Итого за день Калорийность-1346, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-191, Витамина-102, ВитаминС-18, Магний-217



М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



20.01.2026 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 2вт)

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	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-156, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	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	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
210	Плов из отварной птицы	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, Витамина-82, ВитаминС-1, Магний-37	=
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-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

Документ

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



21.01.2026 (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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
200	Каша из хлопьев овсяных	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26, Витамина-43, ВитаминС-2, Магний-49	=
200	"Геркулес" жидкая		
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
30	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-6	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

Итого за Завтрак Калорийность-516, Белки-15, Жиры-16,
Углеводы-77, Витамина-46, ВитаминС-2,
Магний-64 **105-40**

Обед

60	Кукуруза отварная	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-9, Витамина-18, ВитаминС-3, Магний-32	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Витамина-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
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	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

Итого за Обед Калорийность-750, Белки-31, Жиры-15,
Углеводы-119, Витамина-48, ВитаминС-93,
Магний-144 **105-40**

Итого за день Калорийность-1 267, Белки-46, Жиры-31,
Углеводы-196, Витамина-94, ВитаминС-95,
Магний-208



Генеральный директор
М.А. Паева
Для документов

Заведующая
столовой
Зотева Т.С.

Инженер-
технолог
Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



22.01.2026 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 2чт)

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>			
150	Запеканка из творога	Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24, ВитаминС-1, Магний-38	=
30	Молоко сгущенное	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Магний-10	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-676, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-75, ВитаминС-8, Магний-65	105-40
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
90	Котлеты "Школьные"	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-21, Магний-34	=
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	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-728, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-102, ВитаминА-48, ВитаминС-44, Магний-126	105-40
<u>Итого за день</u>			
Калорийность-1 404, Белки-55, Жиры-50, Углеводы-177, ВитаминА-48, ВитаминС-52, Магний-191			



Заведующая
столовой

Ляля

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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



23.01.2026 (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	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200	Рагу из птицы	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминС-12, Магний-45	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	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	Салат из квашеной капусты с яблоками	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-9, Магний-7	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
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-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



М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



26.01.2026 (Н.школа 1-4 класс

(зимне-весенний), 1пн)

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, Витамина-20, Магний-4	=
220	Каша "Дружба"	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, Витамина-43, ВитаминС-1, Магний-34	=
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	=

Итого за Завтрак Калорийность-514, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-84, Витамина-82, ВитаминС-2, Магний-57 **105-40**

Обед

60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-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, Витамина-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, Витамина-26, ВитаминС-11, Магний-94 **105-40**

Итого за день Калорийность-1 274, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-187, Витамина-108, ВитаминС-13, Магний-151



Ген.директор
документов

М.А.Паева

Заведующая
столовой

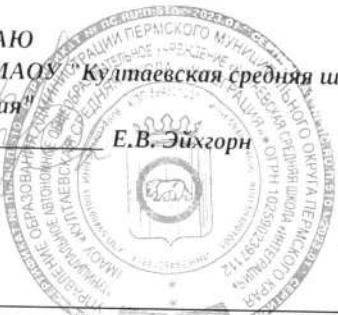
Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

Е.В. Эйхгорн



27.01.2026 (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-1 294, Белки-53, Жиры-47, Углеводы-146, Витамина-131, ВитаминС-20, Магний-221



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



28.01.2026 (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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, Витамина-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
160	Омлет натуральный	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, Витамина-278, Магний-20	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

Итого за Завтрак Калорийность-548, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-66, Витамина-289, ВитаминС-2, Магний-50 **105-40**

Обед

60	Кукуруза отварная	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-6, Магний-21, Витамина-5	=
90	Котлеты "Пермские"	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, Витамина-26, ВитаминС-21, Магний-34	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
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-27, Жиры-21, Углеводы-114, Витамина-31, ВитаминС-33, Магний-138 **105-40**

Итого за день Калорийность-1 309, Белки-49, Жиры-43, Углеводы-180, Витамина-320, ВитаминС-35, Магний-188



Ген. директор
М.А.Паева
Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог
Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

E.B. Эйхгорн

29.01.2026 (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	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-37
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
120	Фрукты свежие	Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-11

Итого за Завтрак Калорийность-509, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-75, ВитаминA-56, ВитаминC-10, Магний-26 **105-40**

Обед

60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21
120	Тефтели из печени с рисом	Калорийность-202, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-18, ВитаминА-4 461, ВитаминС-12, Магний-30
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25
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 день Калорийность-1 230, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-174, ВитаминA-4 547, ВитаминC-38, Магний-213

Ген. директор *С. В. Марков*

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С. П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

E.B. Эйхгорн

30.01.2026 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 1нм)

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	<i>Биточки рыбные</i>	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	<i>Рис отварной</i>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, Магний-23	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	<i>Овощи консервированные порциями (огурцы)</i>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8
200/5	<i>Суп из овощей со сметаной</i>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, ВитаминС-7, Магний-17
90	<i>Кнели из птицы с рисом</i>	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминА-76, ВитаминС-1, Магний-20
150	<i>Макароны отварные с овощами</i>	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминА-25, ВитаминС-3, Магний-18
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-70, Магний-3
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6

Итого за Обед Калорийность-773, Белки-29, Жиры-27. 105 / 40

Калорийность-773, Белки-29, Жиры-27,
Углеводы-103, ВитаминА-101, ВитаминС-83,
Магний-100

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

Ген.директ 13

A circular stamp with the text 'ООО ПрофИ-Групп' around the perimeter. In the center, it says 'для' above 'Павлов' and has a signature 'Павлов' written over it.

Заведующая
столовой

Wenf

ЗОТЕВА Т.С.

Инженер- технолог

Характеристика С. П.