

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

12.01.2026 (зимне-весенний), 1пп

## 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	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 **125-00**

### 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	=
130	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-10, Магний-17	=
180	Рис припущенный	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 **140-00**

### Полдник

100	Сдоба обыкновенная	Калорийность-248, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-48, ВитаминА-18, Магний-11	=
250	Напиток из шиповника	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминС-88, Магний-4	=

### Итого за Полдник

Калорийность-369, Белки-9, Жиры-3,  
Углеводы-77, ВитаминА-18, ВитаминС-88,  
Магний-15 **80-00**

### Итого за день

Калорийность-1 935, Белки-53, Жиры-53,  
Углеводы-312, ВитаминА-133, ВитаминС-106,  
Магний-187

Ген. директор

М.А. Павлова

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



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

13.01.2026 (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	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 **125-00**

## Обед

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 **140-00**

## Полдник

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

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

Итого за день Калорийность-1 735, Белки-65, Жиры-58,  
Углеводы-216, ВитаминА-200, ВитаминС-29,  
Магний-271



Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

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



14.01.2026 (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 Овощи консервированные  
отварные (зеленый горошек)

Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5,  
ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18 =

180 Омлет натуральный

Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17,  
Углеводы-4, ВитаминА-313, ВитаминС-1,  
Магний-22 =

200 Чай с лимоном

Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-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, ВитаминА-331, ВитаминС-4,  
Магний-57 125-00

## 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,  
ВитаминС-7, Магний-27, ВитаминА-10 =

100 Котлеты "Пермские"

Калорийность-171, Белки-14, Жиры-8,  
Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19 =

180 Капуста тушеная

Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6,  
Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26,  
Магний-41 =

200 Сок фруктовый

Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,  
ВитаминС-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, ВитаминА-41, ВитаминС-39,  
Магний-179 140-00

## Полдник

100 Шанежка наливная

Калорийность-260, Белки-8, Жиры-7,  
Углеводы-42, ВитаминА-41, Магний-12 =

250 Компот из ягод замороженных

Калорийность-55, Углеводы-13, ВитаминС-21,  
Магний-8 =

## Итого за Полдник

Калорийность-315, Белки-8, Жиры-7,  
Углеводы-55, ВитаминА-41, ВитаминС-21,  
Магний-20 80-00

## Итого за день

Калорийность-1 847, Белки-66, Жиры-58,  
Углеводы-263, ВитаминА-413, ВитаминС-64,  
Магний-256



Ген. директор М.А. Гаева

Заведующая  
столовой

*Зотева Т.С.*

Инженер-  
технолог

*Халиуллина С.П.*

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

15.01.2026 (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	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
230	Каша пшенная 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 **125-00**

### 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 **140-00**



Генеральный директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

*Эйхгорн*

Эйхгорн Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

*Халиуллина*

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

16.01.2026 (зимне-весенний), 1пт)

# 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	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	125-00

## 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	140-00

## Полдник

100	Манник	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, ВитаминА-57, Магний-11	=
250	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12, Магний-5	=
Итого за Полдник		Калорийность-241, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-57, Магний-16	80-00
Итого за день		Калорийность-1 662, Белки-63, Жиры-45, Углеводы-250, ВитаминА-174, ВитаминС-87, Магний-204	



Заведующая  
столовой Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

19.01.2026 (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	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 **125-00**

### 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 **140-00**

### Полдник

100	Сдоба обыкновенная	Калорийность-248, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-48, ВитаминА-18, Магний-11	=
250	Компот из плодов сушеных (курага)	Калорийность-90, Углеводы-22, Магний-5	=

**Итого за Полдник** Калорийность-338, Белки-8, Жиры-3,  
Углеводы-70, ВитаминА-18, Магний-16 **80-00**

**Итого за день** Калорийность-1 910, Белки-56, Жиры-52,  
Углеводы-290, ВитаминА-131, ВитаминС-23,  
Магний-270



Генеральный директор М.А. Павлова

Заведующая  
столовой

Зютова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

20.01.2026 (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	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 **125-00**

## 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 **140-00**

## Полдник

100	Кекс "Детский"	Калорийность-331, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-34, ВитаминА-141, Магний-15	=
250	Компот из ягод замороженных	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



Заведующая  
столовой

*Зотева Т.С.*

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

*Халиуллина С.П.*

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа

"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

21.01.2026 (зимне-весенний), 2ср)

## 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

40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
230	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29, ВитаминА-49, ВитаминС-2, Магний-56	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
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-612, Белки-18, Жиры-18,  
Углеводы-93, ВитаминА-52, ВитаминС-2,  
Магний-75 **125-00**

### Обед

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 **140-00**

### Полдник

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

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

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

Ген. директор



Заведующая  
столовой

*Зотина Т.С.*

Зотина Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

22.01.2026 (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	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 **125-00**

### 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 **140-00**

### Полдник

100	Манник	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, ВитаминА-57, Магний-11	=
250	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, ВитаминС-2, Магний-18	=

**Итого за Полдник** Калорийность-292, Белки-10, Жиры-8,  
Углеводы-51, ВитаминА-57, ВитаминС-2,  
Магний-29 **80-00**

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



М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

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

23.01.2026 (зимне-весенний), 2шт

# 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 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

125-00

## 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 Макароны 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

140-00

## Полдник

100 Шанежка наливная

Калорийность-260, Белки-8, Жиры-7,  
Углеводы-42, ВитаминА-41, Магний-12

=

250 Компот из яблок с лимоном

Калорийность-129, Углеводы-31, ВитаминС-4,  
Магний-6

=

## Итого за Полдник

Калорийность-389, Белки-8, Жиры-7,  
Углеводы-73, ВитаминА-41, ВитаминС-4,  
Магний-18

80-00

## Итого за день

Калорийность-1 792, Белки-64, Жиры-61,  
Углеводы-243, ВитаминА-60, ВитаминС-64,  
Магний-227



Заведующая  
столовой

*Сотева Т.С.*

Инженер-  
технолог

*Халиуллина С.П.*

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



26.01.2026 (зимне-весенний), 1пп

## 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	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

125-00

### 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	=
130	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-10, Магний-17	=
180	Рис припущенный	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

140-00



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



27.01.2026 (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	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 **125-00**

## Обед

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 **140-00**

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Ботева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

28.01.2026 (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	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
180	Омлет натуральный	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминА-313, ВитаминС-1, Магний-22	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-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, ВитаминА-331, ВитаминС-4,  
Магний-57 **125-00**

## 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, ВитаминС-7, Магний-27, ВитаминА-10	=
100	Котлеты "Пермские"	Калорийность-171, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-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, ВитаминА-41, ВитаминС-39,  
Магний-179 **140-00**

Ген.директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зютева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

29.01.2026 (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 Сыр сычужный твердый  
порциями

Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10

=

230 Каша пшенная 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

125-00

## 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

140-00

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зюева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



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



30.01.2026 (зимне-весенний), 1пт)

## 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 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

125-00

### 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

140-00

### Полдник

100 Манник

Калорийность-193, Белки-6, Жиры-5,  
Углеводы-31, ВитаминА-57, Магний-11

=

250 Чай с сахаром

Калорийность-48, Углеводы-12, Магний-5

=

### Итого за Полдник

Калорийность-241, Белки-6, Жиры-5,  
Углеводы-43, ВитаминА-57, Магний-16

80-00

### Итого за день

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



Ген. директор М.А. Пасева

Заведующая  
столовой

Зюева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халимуллина С.П.