

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, 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 **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 "Култасская средняя школа "Интеграция"
Е.В. Эйгорн



13.01.2026 (зимне-весенний), 1вт

Меню МАОУ "Култасская средняя школа "Интеграция"

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

Завтрак

100 **Котлеты "Школьные"**

Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминA-25, ВитаминC-1, Магний-21

=

180 **Каша гречневая рассыпчатая**

Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминA-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, ВитаминA-54, ВитаминC-1, Магний-151

125-00

Обед

100 **Салат из квашеной капусты с луком**

Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминC-18, Магний-14

=

250 **Суп картофельный с бобовыми**

Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминC-9, Магний-26

=

220 **Плов из отварной птицы**

Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, ВитаминA-86, ВитаминC-1, Магний-39

=

200 **Чай каркаде**

Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-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, ВитаминA-89, ВитаминC-28, Магний-104

140-00

Полдник

100 **Манник**

Калорийность-193, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, ВитаминA-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, ВитаминA-57, Магний-16

80-00

Итого за день

Калорийность-1735, Белки-65, Жиры-58, Углеводы-216, ВитаминA-200, ВитаминC-29, Магний-271



М.А.Пасева

Заведующая
столовой

Ботева 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)
<u>Завтрак</u>			
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			125-00
<u>Обед</u>			
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			140-00
<u>Полдник</u>			
100	Шанеэска наливная	Калорийность-260, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-42, Витамина-41, ВитаминС-39, Магний-179	=
250	Компот из ягод замороженных	Калорийность-55, Углеводы-13, ВитаминС-21, Магний-8	=
Итого за Полдник			80-00
<u>Итого за день</u>			
Калорийность-1 847, Белки-66, Жиры-58, Углеводы-263, Витамина-413, ВитаминС-64, Магний-256			

Ген. директор М.А.Лаева
Для документов Лаева
Общество с ограниченной ответственностью
1135905007027 ИНН 590612710
*Россия, г.Пермь
*Компания *ПРОФИ-ГРУПП

Заведующая
столовой

Ляев Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Л 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 сырчужный твердый порциями**

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

230 **Каша пшенная молочная жидкая**

Калорийность-230, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминA-43, ВитаминC-1, Магний-43 =

200 **Какао с молоком**

Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-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, ВитаминC-11, Магний-14 =

Итого за Завтрак Калорийность-552, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-82, Витамина-62, ВитаминC-13, Магний-95 **125-00**

Обед

100 **Салат из свеклы отварной**

Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминC-6, Магний-19 =

250/10 **Рассольник ленинградский со сметаной**

Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминC-8, Магний-27 =

130 **Тефтели из печени с рисом**

Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, Витамина-4 833, ВитаминC-13, Магний-33 =

180 **Пюре картофельное**

Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Витамина-36, ВитаминC-5, Магний-30 =

200 **Компот из яблок с лимоном**

Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминC-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, ВитаминC-35, Магний-149 **140-00**



Генеральный директор

для документов

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



16.01.2026 (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	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"

E.B. Эйхгорн

19.01.2026 (зимне-весенний), 2пн

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

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

Завтрак

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

Итого за Завтрак

125-00

Open

<u>Блюда</u>	
100	<i>Икра кабачковая (промышленного производства)</i>
250	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>
100	<i>Фрикадельки из говядины паровые</i>
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>
200	<i>Сок фруктовый</i>
30	<i>Хлеб ржаной</i>
40	<i>Хлеб пшеничный</i>

Итого за Обед

140-00

Полдник

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

Итого за Полдни

80-00

Итого за день

Калорийность-1 910, Белки-56, Жиры-52, Углеводы-290, ВитаминA-131, ВитаминC-23, Магний-270

Ген/Мильтон

108

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"
E.B. 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

М.А.Павлов



Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция" _____
E.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	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29, ВитаминА-49, ВитаминС-2, Магний-56	=
	"Геркулес" жидкая		
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

М.А.Пасва



Заведующая
столовой

Зотева 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

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

23.01.2026 (зимне-весенний), 2нр)

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	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	140-00

Полдник

100	Шанеэжка 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



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



26.01.2026 (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	Бутерброды с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминA-20, Магний-4	=
230	Каша "Дружба"	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминA-45, ВитаминC-2, Магний-35	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминC-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, ВитаминA-84, ВитаминC-3, Магний-62 **125-00**

Обед

100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминC-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминC-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, ВитаминA-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, ВитаминA-31, ВитаминC-15, Магний-110 **140-00**



Генеральный директор М.А. Пасева

Заведующая столовой Зотева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култавская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



27.01.2026 (зимне-весенний), 1вт

Меню МАОУ "Култавская 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, ВитаминA-25, ВитаминC-1, Магний-21	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминA-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, ВитаминA-54, ВитаминC-1, Магний-151 **125-00**

Обед

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

Ген.директор



М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"
E.V. 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, 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 **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, 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 **140-00**

Ген.директор **М.А.Павва**



Заведующая столовой **Зотова Т.С.**

Инженер-технолог **Халиуллина С.П.**

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



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 сырчужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
230	Каша пшеничная 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.Пасева



Заведующая
столовой

Зотева 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-1662, Белки-63, Жиры-45, Углеводы-250, Витамина-174, ВитаминС-87, Магний-204

Ген. директор

М.А.Пасва



Заведующая
столовой

Зобева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.