

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



02.02.2026 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 2нн)

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	Кофеинный 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 **111-51**

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 **111-51**

Итого за день Калорийность-1 346, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-191, ВитаминА-102, ВитаминС-18, Магний-217



М.А.Паева

Ген.директор
Заведующая
столовой

Зарёва Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

E.B. Эйхгорн



03.02.2026 (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, ВитаминыA 34, ВитаминыC 3, 111-51

05ed

<u>Блюда</u>	
60	Салат из соленых огурцов с луком
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной
210	Плов из отварной птицы
200	Компот из смеси сухофруктов
40	Хлеб пшеничный
40	Хлеб ржаной
	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1
	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18
	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-82, ВитаминС-1, Магний-37
	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14
	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6
	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19

Итого за Обед Калорийность-766, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-87, ВитаминA-82, ВитаминC-17, Магний-95. **111-51**

Итого за день Калорийность-1 275, Белки-51, Жиры-47, Углеводы-160, ВитаминА-116, ВитаминС-19, Магний-144.



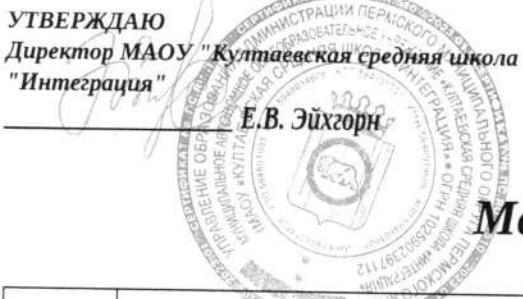
М.А. Паева

Заведующая
столовой

3 2 1

Инженер-

Хадимуллина Г. П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

04.02.2026 (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)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26, Витамина-43, ВитаминС-2, Магний-49	=
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	111-51
<u>Обед</u>			
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	111-51
<u>Итого за день</u>			
Калорийность-1 267, Белки-46, Жиры-31, Углеводы-196, Витамина-94, ВитаминС-95, Магний-208			



Генеральный директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"



Е.В. Эхгори

05.02.2026 (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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

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 **111-51**

Обед

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 **111-51**

Итого за день Калорийность-1 404, Белки-55, Жиры-50, Углеводы-177, Витамина-48, ВитаминС-52, Магний-191



Ген.директор

М.А. Наева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорт



06.02.2026 (Н.школа 1-4 класс
(зимне-весенний), 2нр)

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 **111-51**

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 **111-51**

Итого за день Калорийность-1 232, Белки-50, Жиры-45, Углеводы-153, ВитаминА-19, ВитаминС-50, Магний-179

Ген.директор

д/р
Галина

М.А.Паева



Заведующая
столовой

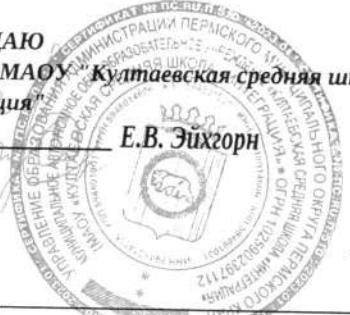
Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



10.02.2026 (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

111-51

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

111-51

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

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



11.02.2026 (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)
160	Омлет натуральный
200	Чай с лимоном
40	Печенье
40	Хлеб пшеничный

Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20	=
Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
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 **111-51**

Обед

60	Кукуруза отварная
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной
90	Котлеты "Пермские"
150	Капуста тушеная
200	Сок фруктовый
30	Хлеб ржаной
30	Хлеб пшеничный

Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
Калорийность-69, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-6, Магний-21, ВитаминА-5	=
Калорийность-154, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминС-1, Магний-17	=
Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-21, Магний-34	=
Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
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 **111-51**

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



Генеральный директор

Документ

М.А. Плева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



12.02.2026 (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 пшенная 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 **111-51**

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 **111-51**

Итого за день

Калорийность-1 230, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-174, Витамина-4 547, ВитаминС-38, Магний-213



Ген.директор
документов

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



13.02.2026 (Н.школа 1-4 класс

(зимне-весенний), 1нр)

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

111-51

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

111-51

Итого за день

Калорийность-1 282, Белки-51, Жиры-35,
Углеводы-190, Витамина-104, ВитаминС-83,
Магний-164



М.А.Паева

Генеральный директор
Заведующая
столовой

Заветова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



16.02.2026 (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

111-51

Обед

60 **Икра кабачковая**

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

111-51

Итого за день Калорийность-1 346, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-191, Витамина-102, ВитаминС-18, Магний-217



Заведующая
столовой

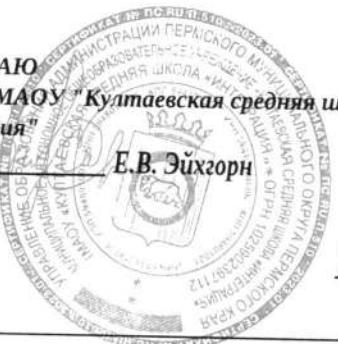
Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



17.02.2026 (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 **111-51**

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 **111-51**

Итого за день Калорийность-1 275, Белки-51, Жиры-47,
Углеводы-160, ВитаминА-116, ВитаминС-19,
Магний-144



Ген.директор

Для
документов

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култавская средняя школа
"Интеграция"

—
E.V. Эйхгорн



18.02.2026 (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 "Геркулес" жидкая	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Магний-49	=
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 **111-51**

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 **111-51**

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



Ген.директор
документов

М.А.Паева

Заведующая
столовой

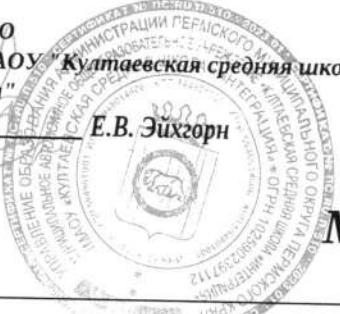
Золева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

E.B. Эйхгорн



19.02.2026 (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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

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 **111-51**

Обед

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 **111-51**

Итого за день Калорийность-1 404, Белки-55, Жиры-50, Углеводы-177, Витамина-48, ВитаминС-52, Магний-191



Для
документа
М.А.Паева

Заведующая
столовой

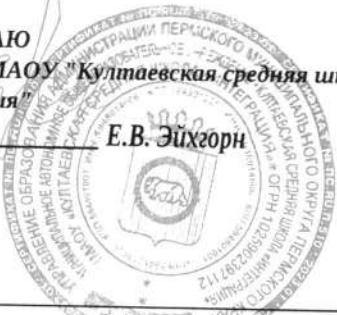
Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Хадиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



20.02.2026 (Н.школа 1-4 класс

(зимне-весенний), 2нр)

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 **111-51**

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 **111-51**

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.

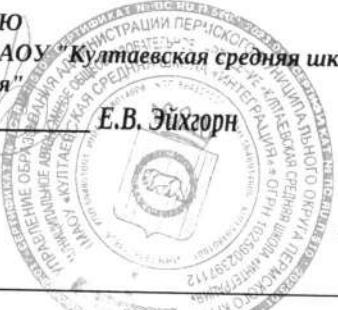
Инженер-
технолог

Халиудина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



24.02.2026 (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

111-51

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

111-51

Итого за день

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



Ген.директор

А.П. Денисов

М.А. Паева

Заведующая
столовой

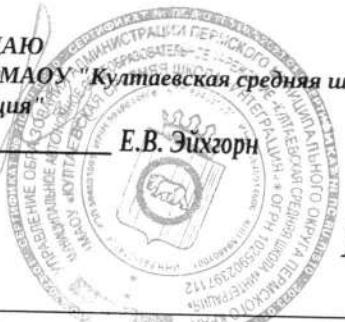
Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



25.02.2026 (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)
<u>Завтрак</u>			
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			111-51
<u>Обед</u>			
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			111-51
<u>Итого за день</u>			
Калорийность-1 309, Белки-49, Жиры-43, Углеводы-180, Витамина-320, ВитаминС-35, Магний-188			

Ген. директор

М.А. Паева



Заведующая
столовой

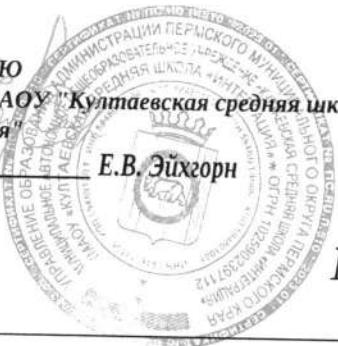
Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



26.02.2026 (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 пшенная 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 **111-51**

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 **111-51**

Итого за день

Калорийность-1 230, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-174, ВитаминА-4 547, ВитаминС-38, Магний-213



Для
документов

Ген. директор

М.А.Паева

Заведующий
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



27.02.2026 (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	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 **111-51**

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 **111-51**

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



М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.