

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эхгори

04.02.2026 (С. школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 2ср)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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	=
<u>Обед</u>			
100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, Витамина-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Витамина-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-907, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-142, Витамина-56, ВитаминС-96, Магний-177	=
Итого за день		Калорийность-1598, Белки-53, Жиры-39, Углеводы-235, Витамина-108, ВитаминС-98, Магний-252	191-01



Бен-директор Д.А. Пасева М.А. Пасева

Заведующая
столовой

Забтова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

04.02.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 2ср)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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

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 |
| 200 | "Геркулес" жидкая | Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3 |
| 40 | Чай каркаде | Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8 |
| 40 | Печенье | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 |
| 40 | Хлеб пшеничный | |

Итого за Завтрак Калорийность-612, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-93, ВитаминА-52, ВитаминC-2, Магний-75

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, Витамина-С-96,
Магний-177

Итого за день Калорийность-1 598, Белки-53, Жиры-39, Углеводы-235, ВитаминА-108, ВитаминС-98, Магний-252

191-01

ГЕН ДИРЕКТОР

М.А.Паев



Заведующая
столовой

3070b3a TG

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



05.02.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 2чт)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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	=
<u>Обед</u>			
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	=
Итого за день		Калорийность-1 596, Белки-64, Жиры-60, Углеводы-193, ВитаминА-56, ВитаминС-63, Магний-219	191-01



Генеральный директор

М.А. Паева

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

06.02.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 2нм)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	<i>Овощи консервированные порциями (огурцы)</i>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
220	<i>Рагу из птицы</i>	Калорийность-312, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-20, ВитаминС-13, Магний-49	=
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	=
<u>Обед</u>			
100	<i>Салат из квашеной капусты с яблоками</i>	Калорийность-117, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5, ВитаминС-15, Магний-12	=
250/10	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
130	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	<i>Компот из ягод замороженных</i>	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-847, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-106, ВитаминС-43, Магний-101	=
<u>Итого за день</u>			
Калорийность-1403, Белки-56, Жиры-54			

Ген.директор

М.А.Параев



Заведующая
столовой

Задачи ТС

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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



09.02.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 1пн)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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	=
<u>Обед</u>			
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	=
Итого за день		Калорийность-1 566, Белки-44, Жиры-50, Углеводы-235, ВитаминА-115, ВитаминС-18, Магний-172	191-01

Ген.директор



М.А.Паев

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култасевская средняя школа
"Интеграция"
E.V. Эйхгорн



10.02.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 1вт)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, Витамина-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Витамина-29, Магний-106	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-603, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-64, Витамина-54, ВитаминС-1, Магний-151	=
<u>Обед</u>			
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-14	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
220	Плов из отварной птицы	Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, Витамина-86, ВитаминС-1, Магний-39	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-849, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-99, Витамина-89, ВитаминС-28, Магний-104	=
Итого за день		Калорийность-1 452, Белки-59, Жиры-53, Углеводы-163, Витамина-143, ВитаминС-29, Магний-255	191-01



Ген. директор
для
документов
М.А. Пасева

Заведующая
столовой
Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Кудаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



11.02.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 1ср)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	<i>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</i>	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминA-18, ВитаминC-2, Магний-18	=
180	<i>Омлет натуральный</i>	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминA-313, ВитаминC-1, Магний-22	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-5	=
40	<i>Печенье</i>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	=
<u>Обед</u>			
100	<i>Кукуруза отварная</i>	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминC-7, Магний-27, ВитаминA-10	=
100	<i>Котлеты "Пермские"</i>	Калорийность-171, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-19	=
180	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминA-31, ВитаминC-26, Магний-41	=
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-5, Магний-10	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	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	=
Итого за день		Калорийность-1 532, Белки-58, Жиры-51, Углеводы-208, Витамина-372, ВитаминC-43, Магний-236	191-01



Ген. директор

М.А.Исаева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"



Е.В. Эйхгорн

12.02.2026 (С. школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 1чт)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
<u>Завтрак</u>				
20	Сыр сырчужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=	
230	Каша пшененная молочная жидкая	Калорийность-230, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-43	=	
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-22	=	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=	
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=	
Итого за Завтрак		Калорийность-552, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-82, ВитаминА-62, ВитаминС-13, Магний-95	=	
<u>Обед</u>				
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	=	
Итого за день				
			191-01	
			Калорийность-1 378, Белки-51, Жиры-46, Углеводы-190, Витамина-4931, ВитаминС-48, Магний-244	

Ген. директор



М.А. Пасева

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



13.02.2026 (С.школа 5-11 класс

(зимне-весенний), 1нр)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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

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

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

Итого за день

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

191-01

Ген.директор



М.А. Гаева

Заведующая
столовой



Зотева Т.С.

Инженер-
технолог



Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



16.02.2026 (С.школа 5-II класс

(зимне-весенний), 2пп)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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

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, ВитаминA-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

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	=
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, ВитаминA-29, Магний-106	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-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, ВитаминA-29, ВитаминC-20, Магний-192

Итого за день

Калорийность-1 572, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-220, ВитаминA-113, ВитаминC-23, Магний-254

191-01



Генеральный директор

Андрей М.А. Паска

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эхгорт

17.02.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 2вт)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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

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

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

Итого за день

Калорийность-1398, Белки-55, Жиры-54, Углеводы-170, ВитаминА-127, ВитаминС-23, Магний-156

191-01

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Ботова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



Для
документов

ОГРН 1135906007027 ИНН 5906123770

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



18.02.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 2ср)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
230	Каша из хлопьев овсяных	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29, Витамина-49, ВитаминС-2, Магний-56	=
200	"Геркулес" жидкая	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
40	Чай каркаде	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Печенье	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-612, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-93, Витамина-52, ВитаминС-2, Магний-75	=
<u>Итого за Завтрак</u>			
<u>Обед</u>			
100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, Витамина-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Витамина-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<u>Итого за Обед</u>			
<u>Итого за день</u>			

191-01

Ген.директор



Для
М.А. Павла
ПОКУПАТОВ

Заведующая
столовой

Зотека Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



19.02.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 2чт)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
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	=
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	=
Итого за день		Калорийность-1 596, Белки-64, Жиры-60, Углеводы-193, Витамина-56, ВитаминС-63, Магний-219	191-01



Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халнуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



20.02.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 2нм)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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

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 =

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 =

Итого за день Калорийность-1403, Белки-56, Жиры-54, Углеводы-170, ВитаминА-19, ВитаминС-60, Магний-209 = **191-01**



Заведующая
столовой


Золотова Т.С.

Инженер-
технолог


Халиупуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



24.02.2026 (С.школа 5-11 класс

(зимне-весенний), 1нн)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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

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

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

Итого за день

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

191-01

Генеральный директор

М.А. Павлова
ДОКУМЕНТОВ
* КОМПАНИЯ «ПРОФИ ГРУПП»
* ОГРН 1135906007027 ИНН 5906123770

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



25.02.2026 (С. школа 5-11 класс

(зимне-весенний), 1ср)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эп. 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, 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	=
<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, 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	=
Итого за день		Калорийность-1 532, Белки-58, Жиры-51, Углеводы-208, ВитаминA-372, ВитаминC-43, Магний-236	191-01

Ген. директор



Заведующая
столовой



Золотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



26.02.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 1чт)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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	=
<u>Обед</u>			
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	=
Итого за день		Калорийность-1 378, Белки-51, Жиры-46, Углеводы-190, ВитаминА-4931, ВитаминС-48, Магний-244	191-01



Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эххгорий



27.02.2026 (С. школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 1нр)

Меню с 12 лет и старше ОВЗ

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

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	=
-------------------------	---	---

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	=
----------------------	--	---

Итого за день	Калорийность-1421, Белки-57, Жиры-40, Углеводы-117, Витамина-117, ВитаминС-87, Магний-188	191-01
----------------------	---	--------

Ген. директор



М.А. Гаска

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.