

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Кудымская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Энгори



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

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

40	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
230	<b>Каша из хлопьев овсяных</b>	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29, ВитаминA-49, ВитаминC-2, Магний-56	=
200	<b>"Геркулес" жидкая</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3	=
40	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-612, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-93, ВитаминA-52, ВитаминC-2, Магний-75	<b>125-03</b>

### Итого за Завтрак

		Калорийность-612, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-93, ВитаминA-52, ВитаминC-2, Магний-75	<b>125-03</b>
--	--	--	---------------

### Обед

100	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминC-8, Магний-27	=
100	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминA-20, ВитаминC-3, Магний-35	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминA-36, ВитаминC-5, Магний-30	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминC-80, Магний-3	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

### Итого за Обед

		Калорийность-907, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-142, ВитаминA-56, ВитаминC-96, Магний-177	<b>125-03</b>
--	--	---	---------------

### Итого за день

		Калорийность-1 598, Белки-53, Жиры-39, Углеводы-235, ВитаминA-108, ВитаминC-98, Магний-252
--	--	--



Ген.директор

М.А. Пасека

документов

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"



Е.В. Эйхгорн

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

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

40	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
230	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая</b>	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29, ВитаминA-49, ВитаминC-2, Магний-56	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3	=
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-612, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-93, ВитаминA-52, ВитаминC-2, Магний-75 **125-03**

### Обед

100	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминC-8, Магний-27	=
100	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминA-20, ВитаминC-3, Магний-35	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминA-36, ВитаминC-5, Магний-30	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминC-80, Магний-3	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

**Итого за Обед** Калорийность-907, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-142, ВитаминA-56, ВитаминC-96, Магний-177 **125-03**

**Итого за день** Калорийность-1 598, Белки-53, Жиры-39, Углеводы-235, ВитаминA-108, ВитаминC-98, Магний-252



М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
180	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-510, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-29, ВитаминC-1, Магний-46	=
40	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
120	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминC-8, Магний-11	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-803, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-87, ВитаминC-9, Магний-79	<b>125-03</b>
<u>Обед</u>			
100	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминC-6, Магний-19	=
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминC-9, Магний-26	=
100	<b>Котлеты "Школьные"</b>	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминA-25, ВитаминC-1, Магний-21	=
180	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминA-31, ВитаминC-26, Магний-41	=
200	<b>Компот из апельсинов с яблоками</b>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминC-12, Магний-8	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-793, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-106, ВитаминA-56, ВитаминC-54, Магний-140	<b>125-03</b>
<b>Итого за день</b>			
Калорийность-1 596, Белки-64, Жиры-60, Углеводы-193, ВитаминA-56, ВитаминC-63, Магний-219			



Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халнудлина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култавская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



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

## Меню с 12 лет и старше

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, ВитаминC-3, Магний-14	=
220	<i>Рагу из птицы</i>	Калорийность-312, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-20, ВитаминC-13, Магний-49	=
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-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	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-557, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-64, ВитаминA-19, ВитаминC-17, Магний-108	<b>125-03</b>
<u>Обед</u>			
100	<i>Салат из квашеной капусты с яблоками</i>	Калорийность-117, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5, ВитаминC-15, Магний-12	=
250/10	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминC-10, Магний-27	=
130	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминC-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, ВитаминC-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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-847, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-106, ВитаминC-43, Магний-101	<b>125-03</b>
<u>Итого за день</u>			
Калорийность-1403, Белки-56, Жиры-54, Углеводы-170, ВитаминA-19, ВитаминC-60, Магний-209			



Ген. директор

М.А. Паева

Документов

Заведующая  
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



07.02.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 2сб)

## Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоймость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	<b>Котлеты "Пермские"</b>	Калорийность-171, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<b>Рис с овощами</b>	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>125-03</b>
<u>Обед</u>			
100	<b>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</b>	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминA-18, ВитаминC-2, Магний-18	=
250	<b>Суп-пюре из разных овощей</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминA-27, ВитаминC-6, Магний-28	=
220	<b>Жаркое по-домашнему</b>	Калорийность-379, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-17, ВитаминC-8, Магний-56	=
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-72, Углеводы-18, Магний-4	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>			<b>125-03</b>
<b>Итого за день</b>			
Калорийность-1 341, Белки-62, Жиры-45, Углеводы-170, ВитаминA-45, ВитаминC-20, Магний-210			



Заведующая  
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



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

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

45	<b>Бутерброды с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Витамина-20, Магний-4	=
230	<b>Каша "Дружба"</b>	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, Витамина-45, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	<b>Пряники</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-683, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-119, Витамина-84, ВитаминС-3, Магний-62	<b>125-03</b>

### Обед

100	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
130	<b>Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе</b>	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-10, Магний-17	=
180	<b>Рис припущеный</b>	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, Витамина-31, Магний-22	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-883, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-116, Витамина-31, ВитаминС-15, Магний-110	<b>125-03</b>

### Итого за день

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



Генеральный директор  
Д.П. Пасева  
документ №

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култавская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

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

## Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	<b>Котлеты "Школьные"</b>	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминA-25, ВитаминC-1, Магний-21	=
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминA-29, Магний-106	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-603, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-64, ВитаминA-54, ВитаминC-1, Магний-151	<b>125-03</b>
<u>Обед</u>			
100	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминC-18, Магний-14	=
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминC-9, Магний-26	=
220	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, ВитаминA-86, ВитаминC-1, Магний-39	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-849, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-99, ВитаминA-89, ВитаминC-28, Магний-104	<b>125-03</b>
<b>Итого за день</b>			
Калорийность-1 452, Белки-59, Жиры-53, Углеводы-163, ВитаминA-143, ВитаминC-29, Магний-255			



для  
документов

Ген. директор М. А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

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



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

## Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	<b>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</b>	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминA-18, ВитаминC-2, Магний-18	=
180	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминA-313, ВитаминC-1, Магний-22	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-5	=
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>125-03</b>
<u>Обед</u>			
100	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминC-7, Магний-27, ВитаминA-10	=
100	<b>Котлеты "Пермские"</b>	Калорийность-171, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-19	=
180	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминA-31, ВитаминC-26, Магний-41	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-5, Магний-10	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>			<b>125-03</b>
<b>Итого за день</b>			
Калорийность-1 532, Белки-58, Жиры-51, Углеводы-208, ВитаминA-372, ВитаминC-43, Магний-236			



Генеральный директор  
М.А.Паева  
Заведующая  
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Кунтаевская средняя школа  
"Интеграция"

*E.B. Эйхорн*



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

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

20	<b>Сыр сырчужный твердый порциями</b>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
230	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-230, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминA-43, ВитаминC-1, Магний-43	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Магний-22	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
150	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминC-11, Магний-14	=

### Итого за Завтрак

Калорийность-552, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-82, ВитаминA-62, ВитаминC-13, Магний-95 **125-03**

### Обед

100	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминC-6, Магний-19	=
250/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминC-8, Магний-27	=
130	<b>Тефтели из печени с рисом</b>	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, ВитаминA-4 833, ВитаминC-13, Магний-33	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминA-36, ВитаминC-5, Магний-30	=
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминC-3, Магний-6	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=

Итого за Обед Калорийность-826, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-108, ВитаминA-4 869, ВитаминC-35, Магний-149 **125-03**

Итого за день Калорийность-1 378, Белки-51, Жиры-46, Углеводы-190, ВитаминA-4931, ВитаминC-48, Магний-244



Генеральный директор  
Документы  
М.А. Пашова

Заведующая  
столовой  
*Зотова Т.С.*

Инженер-  
технолог  
*Халиуллина С.П.*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култавская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



13.02.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 1нм)

## Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	<b>Биточки рыбные</b>	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
180	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41, Магний-27	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-561, Белки-23, Жиры-9, Углеводы-95, ВитаминA-3, Магний-70	<b>125-03</b>
<u>Обед</u>			
100	<b>Овощи консервированные порциями (огурцы)</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминC-3, Магний-14	=
250/10	<b>Суп из овощей со сметаной</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминC-9, Магний-23	=
100	<b>Кнели из птицы с рисом</b>	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминA-84, ВитаминC-1, Магний-22	=
180	<b>Макароны отварные с овощами</b>	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминA-30, ВитаминC-4, Магний-22	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминC-70, Магний-3	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-860, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-112, ВитаминA-114, ВитаминC-87, Магний-118	<b>125-03</b>
<b>Итого за день</b>			
Калорийность-1 421, Белки-57, Жиры-40, Углеводы-117, ВитаминA-117, ВитаминC-87, Магний-188			



для документов

Директор

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Кулиевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



14.02.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 1сб)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

100	<b>Биточки из птицы припущеные</b>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминA-58, ВитаминC-1, Магний-19	=
180	<b>Ragu из овощей</b>	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-15, ВитаминC-14, Магний-35	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-5	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=

### Итого за Завтрак

Калорийность-560, Белки-25, Жиры-21,  
Углеводы-69, ВитаминA-58, ВитаминC-16,  
Магний-91

**125-03**

### Обед

100	<b>Винегрет овощной</b>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, ВитаминC-6, Магний-18	=
250/10	<b>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-14, ВитаминC-7, Магний-35	=
130	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b>	Калорийность-133, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминC-4, Магний-36	=
180	<b>Картофель отварной</b>	Калорийность-171, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-23, ВитаминC-25, Магний-36	=
200	<b>Компот из апельсинов с яблоками</b>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминC-12, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

### Итого за Обед

Калорийность-754, Белки-27, Жиры-24,  
Углеводы-105, ВитаминC-54, Магний-158

**125-03**

### Итого за день

Калорийность-1 313, Белки-52, Жиры-45,  
Углеводы-174, ВитаминA-58, ВитаминC-70,  
Магний-249



Ген. директор

Софья  
Соколовна  
Пасева

М.А. Пасева

Заведующая  
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Кулиевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



16.02.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 2пп)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

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

### Итого за Завтрак

Калорийность-683, Белки-16, Жиры-17,  
Углеводы-119, Витамина-84, ВитаминC-3,  
Магний-62

**125-03**

### Обед

100	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминC-7, Магний-15	=
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминC-8, Магний-24	=
100	<b>Фрикадельки из говядины паровые</b>	Калорийность-197, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-7, Магний-17	=
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминA-29, Магний-106	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-5, Магний-10	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

### Итого за Обед

Калорийность-889, Белки-32, Жиры-32,  
Углеводы-101, Витамина-29, ВитаминC-20,  
Магний-192

**125-03**

### Итого за день

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

Ген. директор	М.А. Пасева	Заведующая столовой	Зотова Т.С.	Инженер-технолог	Халиуллина С.П.
Документов	Факс				



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



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

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

100	<b>Тефтели из говядины (паровые)</b>	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19	=
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	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 **125-03**

### Обед

100	<b>Салат из соленных огурцов с луком</b>	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
220	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-39	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	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 **125-03**

**Итого за день** Калорийность-1 398, Белки-55, Жиры-54,  
Углеводы-170, ВитаминА-127, ВитаминС-23,  
Магний-156

Гендиректор



Заведующая  
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култавская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



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

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

40	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
230	<b>Каша из хлопьев овсяных</b>	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-9,	
	<b>"Геркулес" жидкая</b>	Углеводы-29, Витамина-49, ВитаминС-2,	
200	<b>Чай каркаде</b>	Магний-56	=
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
		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 **125-03**

### Обед

100	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, Витамина-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Витамина-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	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 **125-03**

### Итого за день

Калорийность-1 598, Белки-53, Жиры-39,  
Углеводы-235, Витамина-108, ВитаминС-98,  
Магний-252



Заведующая  
столовой

Ботева 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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
180	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-510, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-29, ВитаминC-1, Магний-46	=
40	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
120	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминC-8, Магний-11	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-803, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-87, ВитаминC-9, Магний-79	<b>125-03</b>
<u>Обед</u>			
100	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминC-6, Магний-19	=
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминC-9, Магний-26	=
100	<b>Котлеты "Школьные"</b>	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминA-25, ВитаминC-1, Магний-21	=
180	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминA-31, ВитаминC-26, Магний-41	=
200	<b>Компот из апельсинов с яблоками</b>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминC-12, Магний-8	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-793, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-106, ВитаминA-56, ВитаминC-54, Магний-140	<b>125-03</b>
<b>Итого за день</b>			
Калорийность-1 596, Белки-64, Жиры-60, Углеводы-193, ВитаминA-56, ВитаминC-63, Магний-219			



Для  
документов

Ген. директор  
Павлов  
ГПОУ МАПО №07027 ИНН 52135906007027

Заведующая  
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Кулиновская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

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

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

100	<b>Овощи консервированные порциями (огурцы)</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминC-3, Магний-14	=
220	<b>Рагу из птицы</b>	Калорийность-312, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-20, ВитаминC-13, Магний-49	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Магний-22	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-557, Белки-26, Жиры-21, 125-03  
Углеводы-64, ВитаминA-19, ВитаминC-17,  
Магний-108

### Обед

100	<b>Салат из квашеной капусты с яблоками</b>	Калорийность-117, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5, ВитаминC-15, Магний-12	=
250/10	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминC-10, Магний-27	=
130	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминC-1, Магний-21	=
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	<b>Компот из ягод замороженных</b>	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминC-17, Магний-6	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

**Итого за Обед** Калорийность-847, Белки-30, Жиры-33, 125-03  
Углеводы-106, ВитаминC-43, Магний-101

**Итого за день** Калорийность-1403, Белки-56, Жиры-54,  
Углеводы-170, ВитаминA-19, ВитаминC-60,  
Магний-209

Генеральный директор <i>Пасева</i> М.А.Пасева	Заведующая столовой <i>Леонтьева Т.С.</i>	Инженер- технолог <i>Халиуллина С.П.</i>
---	---	--

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



24.02.2026 (С.школа 5-11 класс

(зимне-весенний), 1пн)

## Меню с 12 лет и старше

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

**125-03**

### 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

**125-03**

**Итого за день**

Калорийность-1 566, Белки-44, Жиры-50,  
Углеводы-235, ВитаминA-115, ВитаминC-18,  
Магний-172



Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолого

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култасовская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



25.02.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 1ср)

## Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	<b>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</b>	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминA-18, ВитаминC-2, Магний-18	=
180	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминA-313, ВитаминC-1, Магний-22	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-5	=
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-577, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-64, ВитаминA-331, ВитаминC-4, Магний-57	<b>125-03</b>
<u>Обед</u>			
100	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминC-7, Магний-27, ВитаминA-10	=
100	<b>Котлеты "Пермские"</b>	Калорийность-171, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-19	=
180	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминA-31, ВитаминC-26, Магний-41	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-5, Магний-10	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-955, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-144, ВитаминA-41, ВитаминC-39, Магний-179	<b>125-03</b>
<b>Итого за день</b>			
Калорийность-1532, Белки-58, Жиры-51, Углеводы-208, ВитаминA-372, ВитаминC-43, Магний-236			

Ген. директор  
для  
М.А.Паева  
Факс  
домашний  
1155906007027 ИНН 5906123770

Заведующая  
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



Е.В. Эйхорн

26.02.2026 (С.школа 5-11 класс

(зимне-весенний), 1чт)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

20	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
230	<b>Каша пшененная молочная жидкая</b>	Калорийность-230, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-43	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
150	<b>Фрукты свежие</b>	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 **125-03**

### Обед

100	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
130	<b>Тефтели из печени с рисом</b>	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, ВитаминА-4 833, ВитаминС-13, Магний-33	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	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 **125-03**

**Итого за день** Калорийность-1 378, Белки-51, Жиры-46, Углеводы-190, ВитаминА-4931, ВитаминС-48, Магний-244



М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Лотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култавская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



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

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

100	<b>Биточки рыбные</b>	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
180	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41, Магний-27	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминA-3	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-561, Белки-23, Жиры-9,  
Углеводы-95, ВитаминA-3, Магний-70 **125-03**

### Обед

100	<b>Овощи консервированные порциями (огурцы)</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминC-3, Магний-14	=
250/10	<b>Суп из овощей со сметаной</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминC-9, Магний-23	=
100	<b>Кнели из птицы с рисом</b>	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминA-84, ВитаминC-1, Магний-22	=
180	<b>Макароны отварные с овощами</b>	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминA-30, ВитаминC-4, Магний-22	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминC-70, Магний-3	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

**Итого за Обед** Калорийность-860, Белки-34, Жиры-31,  
Углеводы-112, ВитаминA-114, ВитаминC-87,  
Магний-118 **125-03**

**Итого за день** Калорийность-1 421, Белки-57, Жиры-40,  
Углеводы-117, ВитаминA-117, ВитаминC-87,  
Магний-188

Ген.директор



М.А.Ладна

Заведующая  
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култуковская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхорн



28.02.2026 (С.школа 5-11 класс  
(зимне-весенний), 1сб)

## Меню с 12 лет и старше

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

### Завтрак

100	<b>Биточки из птицы припущенные</b>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминA-58, ВитаминC-1, Магний-19	=
180	<b>Rагу из овощей</b>	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-15, ВитаминC-14, Магний-35	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-1, Магний-5	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-560, Белки-25, Жиры-21,  
Углеводы-69, ВитаминA-58, ВитаминC-16,  
Магний-91 **125-03**

### Обед

100	<b>Винегрет овощной</b>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, ВитаминC-6, Магний-18	=
250/10	<b>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-14, ВитаминC-7, Магний-35	=
130	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b>	Калорийность-133, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминC-4, Магний-36	=
180	<b>Картофель отварной</b>	Калорийность-171, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-23, ВитаминC-25, Магний-36	=
200	<b>Компот из апельсинов с яблоками</b>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминC-12, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

**Итого за Обед** Калорийность-754, Белки-27, Жиры-24,  
Углеводы-105, ВитаминC-54, Магний-158 **125-03**

**Итого за день** Калорийность-1 313, Белки-52, Жиры-45,  
Углеводы-174, ВитаминA-58, ВитаминC-70,  
Магний-249

Ген. директор



Для

СОКУМОН М.А.Панова

Заведующая  
столовой

Зотер Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.