

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

04.02.2026 (зимне-весенний), 2ср)

**Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"**

| Выход (г)  | Наименование блюда                          | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)             | Стоимость питания (руб) |
|--|---|---|-------------------------|
| <u><b>Завтрак</b></u>  |   |   |                         |
| 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, Витамина-49, ВитаминС-2, Магний-56      | =                       |
|  | <b>"Геркулес" жидкая</b>                    |   |                         |
| 200  | <b>Чай каркаде</b>                          | Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-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   | =                       |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |   | Калорийность-612, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-93, Витамина-52, ВитаминС-2, Магний-75    | <b>125-00</b>           |
| <u><b>Обед</b></u>   |   |   |                         |
| 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   | =                       |
| <b>Итого за Обед</b>   |   | Калорийность-907, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-142, Витамина-56, ВитаминС-96, Магний-177 | <b>140-00</b>           |
| <u><b>Полдник</b></u>  |   |   |                         |
| 100  | <b>Ватрушка с повидлом</b>                  | Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-58, Витамина-14, Магний-11                  | =                       |
| 250  | <b>Чай с молоком</b>                        | Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамина-12, Магний-13                   | =                       |
| <b>Итого за Полдник</b>  |   | Калорийность-357, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-72, Витамина-26, Магний-24                  | <b>80-00</b>            |
| <u><b>Итого за день</b></u>  |   |   |                         |
| Калорийность-1 875, Белки-61, Жиры-43, Углеводы-307, Витамина-134, ВитаминС-98, Магний-276 |   |   |                         |

Заведующая  
столовой

М.А.Паева  


Зотеба Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



05.02.2026 (зимне-весенний), 2чт)

## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

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

### Завтрак

|     |                             |  |   |
|-----|-----------------------------|--|---|
| 180 | <b>Запеканка из творога</b> | Калорийность-510, Белки-29, Жиры-30,<br>Углеводы-29, ВитаминC-1, Магний-46 | = |
| 40  | <b>Молоко сгущенное</b>     | Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3,<br>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,<br>Магний-4                         | = |
| 120 | <b>Фрукты свежие</b>        | Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминC-8,<br>Магний-11                     | = |

**Итого за Завтрак** Калорийность-803, Белки-34, Жиры-33,  
Углеводы-87, ВитаминC-9, Магний-79 **125-00**

### Обед

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
| 100 | <b>Салат из свеклы отварной</b>        | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8,<br>ВитаминC-6, Магний-19                     | = |
| 250 | <b>Суп картофельный с бобовыми</b>     | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-15, ВитаминC-9, Магний-26                   | = |
| 100 | <b>Котлеты "Школьные"</b>              | Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11,<br>Углеводы-13, Витамина-25, ВитаминC-1,<br>Магний-21 | = |
| 180 | <b>Капуста тушеная</b>                 | Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6,<br>Углеводы-15, Витамина-31, ВитаминC-26,<br>Магний-41  | = |
| 200 | <b>Компот из апельсинов с яблоками</b> | Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22,<br>ВитаминC-12, Магний-8                            | = |
| 40  | <b>Хлеб пшеничный</b>                  | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6   | = |
| 40  | <b>Хлеб ржаной</b>                     | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19  | = |

**Итого за Обед** Калорийность-793, Белки-30, Жиры-27,  
Углеводы-106, Витамина-56, ВитаминC-54,  
Магний-140 **140-00**

### Полдник

|     |                                    |   |   |
|-----|------------------------------------|---|---|
| 100 | <b>Манник</b>                      | Калорийность-193, Белки-6, Жиры-5,<br>Углеводы-31, Витамина-57, Магний-11 | = |
| 250 | <b>Кофеинный напиток с молоком</b> | Калорийность-99, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20,<br>ВитаминC-2, Магний-18   | = |

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

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



Генеральный директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

E.B. Эйхгорн

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция" 06.02.2026 (зимне-весенний), 2пп

| 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, Витамина-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, Витамина-19, ВитаминC-17, Магний-108 | <b>125-00</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-42, Магний-108             | <b>140-00</b>           |

Полдник

|            |                                  |                |   |
|------------|----------------------------------|----------------|---|
| <u>100</u> | <u>Шанејска наливная</u>         | <u>Полоник</u> | Калорийность-260, Белки-8, Жиры-7,<br>Углеводы-42, Витамина-А1, Магний-12 |
| <u>250</u> | <u>Компот из яблок с лимоном</u> |                | Калорийность-129, Углеводы-31, ВитаминС-4,<br>Магний-6                    |

## Итого за Полд

Калорийность-389, Белки-8, Жиры-7,  
Углеводы-73, ВитаминA-41, ВитаминC-4,  
Магний-18 **80-00**

### Итого за день

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

Environ Biol Fish



Заведующая  
столовой

Зотсва Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эхгорн

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

09.02.2026 (зимне-весенний), 1пн)

| 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,<br>Углеводы-23, Витамина-20, Магний-4                 | = |
| 230 | <b>Каша "Дружба"</b>               | Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8,<br>Углеводы-32, Витамина-45, ВитаминС-2,<br>Магний-35 | = |
| 200 | <b>Кофеинный напиток с молоком</b> | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14,<br>Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-13     | = |
| 40  | <b>Пряники</b>                     | Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-30, Магний-4                              | = |
| 40  | <b>Хлеб пшеничный</b>              | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                       | = |

Итого за Завтрак

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

**125-00**

Обед

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

Итого за Обед

Калорийность-883, Белки-28, Жиры-33,  
Углеводы-116, Витамина-31, ВитаминС-15,  
Магний-110

**140-00**

Полдник

|     |                             |   |   |
|-----|-----------------------------|---|---|
| 100 | <b>Сдоба обыкновенная</b>   | Калорийность-248, Белки-8, Жиры-3,<br>Углеводы-48, Витамина-18, Магний-11 | = |
| 250 | <b>Напиток из шиповника</b> | Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-29,<br>ВитаминС-88, Магний-4          | = |

Итого за Полдник

Калорийность-369, Белки-9, Жиры-3,  
Углеводы-77, Витамина-18, ВитаминС-88,  
Магний-15

**80-00**

Итого за день

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



Для

документов

Директор

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"  
*Сергей Викторович Эйхгорн*



10.02.2026 (зимне-весенний), 1вт

## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

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

### Завтрак

|                         |                                   |   |               |
|-------------------------|-----------------------------------|---|---------------|
| 100                     | <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>125-00</b> |

### Обед

|                      |  |  |               |
|----------------------|--|--|---------------|
| 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>140-00</b> |

### Полдник

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
| 100 | <b>Манник</b>                            | Калорийность-193, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, ВитаминA-57, Магний-11 | = |
| 250 | <b>Компот из плодов сушеных (курага)</b> | Калорийность-90, Углеводы-22, Магний-5                                 | = |

|                         |  |              |
|-------------------------|--|--------------|
| <b>Итого за Полдник</b> | Калорийность-283, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-53, ВитаминA-57, Магний-16 | <b>80-00</b> |
|-------------------------|--|--------------|

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Итого за день</b> | Калорийность-1 735, Белки-65, Жиры-58, Углеводы-216, ВитаминA-200, ВитаминC-29, Магний-271 |
|----------------------|--|



Заведующая столовой  
*Зотова Т.С.*

Инженер-технолог  
*Халиуллина С.П.*



11.02.2026 (зимне-весенний), Iср  
**Меню МАОУ "Култавская средняя школа "Интеграция"**

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

Завтрак

|                         |  |   |               |
|-------------------------|--|---|---------------|
| 100                     | <i>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</i> | Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, Витамина-18, ВитаминC-2, Магний-18      | =             |
| 180                     | <i>Омлет натуральный</i>                                 | Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, Витамина-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                                       | =             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Kалорийность-577, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-64, Витамина-331, ВитаминC-4, Магний-57 | <b>125-00</b> |

Обед

|                      |   |   |               |
|----------------------|---|---|---------------|
| 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, Витамина-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, Витамина-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  | =             |
| <b>Итого за Обед</b> |   | Kалорийность-955, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-144, Витамина-41, ВитаминC-39, Магний-179 | <b>140-00</b> |

Полдник

|                         |                                    |   |              |
|-------------------------|------------------------------------|---|--------------|
| 100                     | <i>Шанеуска наливная</i>           | Калорийность-260, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-42, Витамина-41, Магний-12              | =            |
| 250                     | <i>Компот из ягод замороженных</i> | Калорийность-55, Углеводы-13, ВитаминC-21, Магний-8                                 | =            |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                    | Kалорийность-315, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-55, Витамина-41, ВитаминC-21, Магний-20 | <b>80-00</b> |

Итого за день

Калорийность-1847, Белки-66, Жиры-58, Углеводы-263, Витамина-413, ВитаминC-64, Магний-256



Ген. директор *Галина* М.А. Найдова  
 Для документов

Заведующая столовой *Зотова Т.С.*

Инженер-технолог *Халиуллина С.П.*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эхгора



12.02.2026 (зимне-весенний), 1чт)

## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

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

### Завтрак

|     |                                       |  |   |
|-----|---------------------------------------|--|---|
| 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, Витамина-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, Витамина-62, ВитаминC-13, Магний-95 **125-00**

### 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, Витамина-4 833, ВитаминC-13, Магний-33 | = |
| 180    | <b>Пюре картофельное</b>                    | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Витамина-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, Витамина-4 869, ВитаминC-35, Магний-149 **140-00**

### Полдник

|     |                       |  |   |
|-----|-----------------------|--|---|
| 100 | <b>Кекс "Детский"</b> | Калорийность-331, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-34, Витамина-141, Магний-15 | = |
| 250 | <b>Чай с молоком</b>  | Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамина-12, Магний-13    | = |

Итого за Полдник Калорийность-411, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-48, Витамина-153, Магний-28 **80-00**

Итого за день Калорийность-1 789, Белки-59, Жиры-67, Углеводы-238, Витамина-5 084, ВитаминC-48, Магний-272



Заведующая столовой

Зотова Т.С.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"  
"Интеграция"

— E.B. Эйхгорн



13.02.2026 (зимне-весенний), 1nm)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

| Выход (г)               | Наименование блюда                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)                    | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------|
| <u><b>Завтрак</b></u>   |   |  |                         |
| 100                     | <b>Биточки рыбные</b>                           | Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2,<br>Углеводы-10, Магний-23                                  | =                       |
| 180                     | <b>Рис отварной</b>                             | Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7,<br>Углеводы-41, Магний-27                                   | =                       |
| 200                     | <b>Чай каркаде</b>                              | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3   | =                       |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                           | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6   | =                       |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>                              | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-14  | =                       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | Калорийность-561, Белки-23, Жиры-9,<br>Углеводы-95, ВитаминА-3, Магний-70                      | <b>125-00</b>           |
| <u><b>Обед</b></u>      |   |  |                         |
| 100                     | <b>Овощи консервированные порциями (огурцы)</b> | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2,<br>ВитаминC-3, Магний-14                                 | =                       |
| 250/10                  | <b>Суп из овощей со сметаной</b>                | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9,<br>ВитаминC-9, Магний-23                         | =                       |
| 100                     | <b>Кнели из птицы с рисом</b>                   | Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19,<br>Углеводы-7, ВитаминA-84, ВитаминC-1,<br>Магний-22      | =                       |
| 180                     | <b>Макароны отварные с овощами</b>              | Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4,<br>Углеводы-31, ВитаминA-30, ВитаминC-4,<br>Магний-22       | =                       |
| 200                     | <b>Напиток из шиповника</b>                     | Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23,<br>ВитаминC-70, Магний-3                                | =                       |
| 60                      | <b>Хлеб ржаной</b>                              | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20, Магний-28                                   | =                       |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                           | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6   | =                       |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-860, Белки-34, Жиры-31,<br>Углеводы-112, ВитаминA-114, ВитаминC-87,<br>Магний-118 | <b>140-00</b>           |
| <u><b>Поздний</b></u>   |   |  |                         |

10

БЕЛ  
М.

• 1.

**Заведующая  
столовой**

卷之三

Инженер-

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция" \_\_\_\_\_  
E.B. Эйхгорн



16.02.2026 (зимне-весенний), 2пп

## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

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

### Завтрак

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

**Итого за Завтрак** Калорийность-683, Белки-16, Жиры-17,  
Углеводы-119, ВитаминA-84, ВитаминC-3,  
Магний-62 **125-00**

### Обед

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

**Итого за Обед** Калорийность-889, Белки-32, Жиры-32,  
Углеводы-101, ВитаминA-29, ВитаминC-20,  
Магний-192 **140-00**

### Полдник

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

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

**Итого за день** Калорийность-1910, Белки-56, Жиры-52,  
Углеводы-290, ВитаминA-131, ВитаминC-23,  
Магний-270



М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



17.02.2026 (зимне-весенний), 2вт)

## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

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

### Завтрак

|     |                                      |  |   |
|-----|--------------------------------------|--|---|
| 100 | <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, ВитаминA-41, Магний-11 | = |
| 200 | <b>Чай с лимоном</b>                 | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминC-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, ВитаминA-41, ВитаминC-3, Магний-55 **125-00**

### Обед

|        |  |  |   |
|--------|--|--|---|
| 100    | <b>Салат из соленных огурцов с луком</b>             | Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминC-1, Магний-2                            | = |
| 250/10 | <b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b> | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминC-18, Магний-23                 | = |
| 220    | <b>Плов из отварной птицы</b>                        | Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, ВитаминA-86, ВитаминC-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, ВитаминA-86, ВитаминC-20, Магний-101 **140-00**

### Полдник

|     |                                    |   |              |
|-----|------------------------------------|---|--------------|
| 100 | <b>Кекс "Детский"</b>              | Калорийность-331, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-34, ВитаминЛ-141, Магний-15              | =            |
| 250 | <b>Компот из ягод замороженных</b> | Калорийность-55, Углеводы-13, ВитаминC-21, Магний-8                                   | =            |
|     | <b>Итого за Полдник</b>            | Калорийность-386, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-47, ВитаминA-141, ВитаминC-21, Магний-23 | <b>80-00</b> |

**Итого за день** Калорийность-1 784, Белки-61, Жиры-73, Углеводы-217, ВитаминA-268, ВитаминC-44, Магний-179



Ген. директор  
М.А. Плева  
Заведующая  
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култавская средняя школа  
"Интеграция"

E.B. Эйхгорн

18.02.2026 (зимне-весенний), 2ср

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

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

## Завтрак

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
| 40  | <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,<br>Углеводы-29, ВитаминА-49, ВитаминС-2,<br>Магний-56 | = |
| 200 | <b>Чай каркаде</b>                               | Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3   | = |
| 40  | <b>Печенье</b>                                   | Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-30, Магний-8                              | = |
| 40  | <b>Хлеб пшеничный</b>                            | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6                                       | = |

## Итого за Завтрак

125-00

05ed

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

## **Итого за Обед**

140-00

Порядник

|            |                                   |   |   |
|------------|-----------------------------------|---|---|
| <b>100</b> | <b><i>Ватрушка с повидлом</i></b> | Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2,<br>Углеводы-58, ВитаминА-14, Магний-11 | = |
| <b>250</b> | <b><i>Чай с молоком</i></b>       | Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14,<br>ВитаминА-12, Магний-13  | = |

#### **Итого за Полдник<sup>1</sup>**

80-00

#### Итого за год

Калорийность-1 673, белки-61, жиры-43,  
Углеводы-307, ВитаминА-134, ВитаминС-98,  
Магний-276



Ген. директор М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Зотека ТС

Инженер-  
технолог

Хадиуддина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн



19.02.2026 (зимне-весенний), 2чт)

## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

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

### Завтрак

|     |                             |  |   |
|-----|-----------------------------|--|---|
| 180 | <b>Запеканка из творога</b> | Калорийность-510, Белки-29, Жиры-30,<br>Углеводы-29, ВитаминC-1, Магний-46 | = |
| 40  | <b>Молоко сгущенное</b>     | Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3,<br>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,<br>Магний-4                         | = |
| 120 | <b>Фрукты свежие</b>        | Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминC-8,<br>Магний-11                     | = |

### Итого за Завтрак

Калорийность-803, Белки-34, Жиры-33,  
Углеводы-87, ВитаминC-9, Магний-79

**125-00**

### Обед

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
| 100 | <b>Салат из свеклы отварной</b>        | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8,<br>ВитаминC-6, Магний-19                     | = |
| 250 | <b>Суп картофельный с бобовыми</b>     | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-15, ВитаминC-9, Магний-26                   | = |
| 100 | <b>Котлеты "Школьные"</b>              | Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11,<br>Углеводы-13, ВитаминA-25, ВитаминC-1,<br>Магний-21 | = |
| 180 | <b>Капуста тушеная</b>                 | Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6,<br>Углеводы-15, ВитаминA-31, ВитаминC-26,<br>Магний-41  | = |
| 200 | <b>Компот из апельсинов с яблоками</b> | Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22,<br>ВитаминC-12, Магний-8                            | = |
| 40  | <b>Хлеб пшеничный</b>                  | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6   | = |
| 40  | <b>Хлеб ржаной</b>                     | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19  | = |

### Итого за Обед

Калорийность-793, Белки-30, Жиры-27,  
Углеводы-106, ВитаминA-56, ВитаминC-54,  
Магний-140

**140-00**

### Полдник

|     |                                   |   |   |
|-----|-----------------------------------|---|---|
| 100 | <b>Манник</b>                     | Калорийность-193, Белки-6, Жиры-5,<br>Углеводы-31, Витамина-57, Магний-11 | = |
| 250 | <b>Кофейный напиток с молоком</b> | Калорийность-99, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20,<br>ВитаминC-2, Магний-18   | = |

### Итого за Полдник

Калорийность-292, Белки-10, Жиры-8,  
Углеводы-51, Витамина-57, ВитаминC-2,  
Магний-29

**80-00**

### Итого за день

Калорийность-1 888, Белки-74, Жиры-68,  
Углеводы-244, Витамина-113, ВитаминC-65,  
Магний-248



Генеральный директор М.А. Пасева

Для документов

М.А. Пасева

Заведующая  
столовой

Золотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ "Култавская средняя школа"  
"Интеграция"

E.B. Эйхгорн



20.02.2026 (зимне-весенний), 2нм

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

| Выход (г) | Наименование блюда | энергия (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|--------------------|--|-------------------------|
|-----------|--------------------|--|-------------------------|

## Завтрак

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

**Итого за Завтрак** Калорийность-557, Белки-26, Жиры-21, **125-00**

© 2013

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

**Итого за Обед** Калорийность-847, Белки-30, Жиры-33,  
Углеводы-106, ВитаминС-43, Магний-101 **140-00**

Полдник

|     |                                  |  |   |
|-----|----------------------------------|--|---|
| 100 | <i>Шане́йска наливная</i>        | Калорийность-260, Белки-8, Жиры-7,<br>Углеводы-42, ВитаминаA-41, Магний-12 | = |
| 250 | <i>Компот из яблок с лимоном</i> | Калорийность-129, Углеводы-31, ВитаминC-4,<br>Магний-6                     | = |

**Итого за Полдник** Калорийность-389, Белки-8, Жиры-7,  
Углеводы-73, ВитаминA-41, ВитаминC-4,  
Магний-6 **80-00**

**Итого за день** Калорийность-1 792, Белки-64, Жиры-61,  
Углеводы-243, ВитаминаA-60, ВитаминС-64,  
Магний-18



Заведующая  
столовой

 Зхетева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

24.02.2026 (зимне-весенний), 1пн

## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

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

### Завтрак

|     |                                   |  |   |
|-----|-----------------------------------|--|---|
| 45  | <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, ВитаминA-84, ВитаминC-3, Магний-62 **125-00**

### Обед

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
| 100 | <b>Икра кабачковая<br/>(промышленного производства)</b> | Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминC-7, Магний-15   | = |
| 250 | <b>Суп картофельный с<br/>макаронными изделиями</b>     | Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминC-8, Магний-24  | = |
| 130 | <b>Фрикадельки из говядины,<br/>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, ВитаминA-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                       | = |

### Итого за Обед

Калорийность-883, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-116, ВитаминA-31, ВитаминC-15, Магний-110 **140-00**

### Полдник

|     |                             |  |   |
|-----|-----------------------------|--|---|
| 100 | <b>Сдоба обыкновенная</b>   | Калорийность-248, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-48, ВитаминA-18, Магний-11 | = |
| 250 | <b>Напиток из шиповника</b> | Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминC-88, Магний-4          | = |

### Итого за Полдник

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

### Итого за день

Калорийность-1935, Белки-53, Жиры-53, Углеводы-312, ВитаминA-133, ВитаминC-106, Магний-187



Ген. директор

Для

документов

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зайцева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

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



25.02.2026 (зимне-весенний), 1ср)

## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

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

### Завтрак

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
| 100 | <b>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</b> | Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, Витамина-18, ВитаминC-2, Магний-18     | = |
| 180 | <b>Омлет натуральный</b>                                 | Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, Витамина-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                                      | = |

### Итого за Завтрак

Калорийность-577, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-64, Витамина-331, ВитаминC-4, Магний-57 **125-00**

### Обед

|        |   |   |   |
|--------|---|---|---|
| 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, Витамина-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, Витамина-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                                    | = |

### Итого за Обед

Калорийность-955, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-144, Витамина-41, ВитаминC-39, Магний-179 **140-00**

### Полдник

|     |                                    |   |              |
|-----|------------------------------------|---|--------------|
| 100 | <b>Шанежска наливная</b>           | Калорийность-260, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-42, Витамина-41, Магний-12              | =            |
| 250 | <b>Компот из ягод замороженных</b> | Калорийность-55, Углеводы-13, ВитаминC-21, Магний-8                                 | =            |
|     | <b>Итого за Полдник</b>            | Калорийность-315, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-55, Витамина-41, ВитаминC-21, Магний-20 | <b>80-00</b> |

### Итого за день

Калорийность-1 847, Белки-66, Жиры-58, Углеводы-263, Витамина-413, ВитаминC-64, Магний-256



Генеральный директор

для

М.А. Гаева

Заведующая  
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

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

26.02.2026 (зимне-весенний), 1чт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

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

## Завтрак

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

#### **Итого за Завтрак**

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

Обед

| <u>Блюда</u> |   |
|--------------|---|
| 100          | <i>Салат из свеклы отварной</i>             |
| 250/10       | <i>Рассольник ленинградский со сметаной</i> |
| 130          | <i>Тефтели из печени с рисом</i>            |
| 180          | <i>Пюре картофельное</i>                    |
| 200          | <i>Компот из яблок с лимоном</i>            |
| 40           | <i>Хлеб пшеничный</i>                       |
| 60           | <i>Хлеб ржаной</i>                          |

Итого за ОГ

Д Калорийность-826, Белки-32, Жиры-29,  
Углеводы-108, ВитаминA-4 869, ВитаминC-35,  
Магний-149

Полдник

|            |                       |   |   |
|------------|-----------------------|---|---|
| <u>100</u> | <u>Кекс "Детский"</u> | Калорийность-331, Белки-6, Жиры-19,<br>Углеводы-34, ВитаминА-141, Магний-15 | = |
| <u>250</u> | <u>Чай с молоком</u>  | Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14,<br>Витамина-12, Магний-13    | = |

### Итого за Полдник

Калорийность-411, Белки-8, Жиры-21,  
Углеводы-48, Витамины-153, Магний-28

## Итого за день<sup>1</sup>

Калорийность-1 789, Белки-59, Жиры-67,  
Углеводы-238, ВитаминА-5 084, ВитаминС-48,  
Магний-222

Ген. директор

A circular stamp containing the name 'М.А.Паева' at the top and a signature 'Паева' in the center. The outer border of the stamp contains the text 'ДОКУМЕНТЫ' (Documents) on the left and 'ПОДПИСЬ' (Signature) on the right, separated by stars.

**Заведующая  
столовой**

Zeros TC

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эхгорин

27.02.2026 (зимне-весенний), Iпп

## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

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

### Завтрак

|     |                       |   |   |
|-----|-----------------------|---|---|
| 100 | <b>Биточки рыбные</b> | Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2,<br>Углеводы-10, Магний-23 | = |
| 180 | <b>Рис отварной</b>   | Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7,<br>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,<br>Магний-6            | = |
| 30  | <b>Хлеб ржаной</b>    | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-14           | = |

**Итого за Завтрак** Калорийность-561, Белки-23, Жиры-9,  
Углеводы-95, ВитаминA-3, Магний-70 **125-00**

### Обед

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

**Итого за Обед** Калорийность-860, Белки-34, Жиры-31,  
Углеводы-112, Витамина-114, ВитаминC-87,  
Магний-118 **140-00**

### Полдник

|     |                      |   |   |
|-----|----------------------|---|---|
| 100 | <b>Манник</b>        | Калорийность-193, Белки-6, Жиры-5,<br>Углеводы-31, ВитаминA-57, Магний-11 | = |
| 250 | <b>Чай с сахаром</b> | Калорийность-48, Углеводы-12, Магний-5                                    | = |

**Итого за Полдник** Калорийность-241, Белки-6, Жиры-5,  
Углеводы-43, Витамина-57, Магний-16 **80-00**

**Итого за день** Калорийность-1662, Белки-63, Жиры-45,  
Углеводы-250, Витамина-174, ВитаминC-87,  
Магний-204

Ген.директор



Заведующая  
столовой



Зотова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.