

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн



04.05.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 2пн)

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>			
45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-20, Магний-4	=
230	Каша "Дружба"	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминА-45, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-683, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-119, ВитаминА-84, ВитаминС-3, Магний-62	125-03
<u>Обед</u>			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
100	Фрикадельки из говядины паровые	Калорийность-197, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-7, Магний-17	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-889, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-101, ВитаминА-29, ВитаминС-20, Магний-192	125-03
Итого за день		Калорийность-1 572, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-220, ВитаминА-113, ВитаминС-23, Магний-254	



Ген. директор М.А. Павлова

Заведующая
столовой

Хучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Кудтаевская средняя школа
"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Кудтаевская школа»
Е.В. Эйхагор



06.05.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 2ср)

Меню с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
230	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29, ВитаминаА-49, ВитаминС-2, Магний-56	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-612, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-93, ВитаминаА-52, ВитаминС-2, Магний-75	125-03
<u>Обед</u>			
100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминаА-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-907, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-142, ВитаминаА-56, ВитаминС-96, Магний-177	125-03
Итого за день		Калорийность-1518, Белки-53, Жиры-39, Углеводы-235, ВитаминаА-108, ВитаминС-98, Магний-252	

Ген директор М.А. Пасва



Заведующая
столовой



Кузнецова Н.К.

Инженер-
технолог



Халидуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Кудтаевская средняя школа
"Интеграция" СП МАОУ «Бати-Кудтаевская школа»



07.05.2026 (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	Запеканка из творога	Калорийность-510, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-29, ВитаминС-1, Магний-46	=
40	Молоко сгущенное	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
120	Фрукты свежие	Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-11	=
Итого за Завтрак		Калорийность-803, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-87, ВитаминС-9, Магний-79	125-03
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100	Комлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
200	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-12, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-793, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-106, ВитаминА-56, ВитаминС-54, Магний-140	125-03
Итого за день		Калорийность-1 596, Белки-64, Жиры-60, Углеводы-193, ВитаминА-56, ВитаминС-63, Магний-219	

Ген. директор М.А. Павлова



Заведующий
столовой

Халиуллина С.П.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Кулдаевская средняя школа
"Интеграция" СП МАОУ «Баи-Кулдаевская школа»



Т. В. Әлмәгов

08.05.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 2пт)

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	Овоци консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
220	Рагу из птицы	Калорийность-312, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-20, ВитаминС-13, Магний-49	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-557, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-64, ВитаминА-19, ВитаминС-17, Магний-108	125-03
<u>Обед</u>			
100	Салат из квашеной капусты с яблоками	Калорийность-117, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5, ВитаминС-15, Магний-12	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углевода-35, Магний-10	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-847, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-106, ВитаминС-43, Магний-101	125-03
Итого за день		Калорийность-1403, Белки-56, Жиры-54, Углевода-170, ВитаминА-19, ВитаминС-60, Магний-209	



Директор М. А. Плева

Заведующая столовой

Кулумова Н.Х.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция" СП МАОУ «Баца-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

12.05.2026 (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)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Витамина А-20, Магний-4	=
230	Каша "Дружба"	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, Витамина А-45, Витамин С-2, Магний-35	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина А-19, Витамин С-1, Магний-13	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-683, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-119, Витамина А-84, Витамин С-3, Магний-62	125-03
<u>Обед</u>			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-8, Магний-24	=
130	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-10, Магний-17	=
180	Рис припущенный	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, Витамина А-31, Магний-22	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-883, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-116, Витамина А-31, Витамин С-15, Магний-110	125-03
Итого за день		Калорийность-1 566, Белки-44, Жиры-50, Углеводы-235, Витамина А-115, Витамин С-18, Магний-172	



Ген директор Д.А. Павлов

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Кудтаевская средняя школа
"Интеграция" СП МАОУ «Баш-Кудтаевская школа»

Е.В. Эйхгорн



13.05.2026 (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)
Завтрак			
100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
180	Омлет натуральный	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминА-313, ВитаминС-1, Магний-22	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-64, ВитаминА-331, ВитаминС-4, Магний-57	125-03
Обед			
100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-7, Магний-27, ВитаминА-10	=
100	Котлеты "Пермские"	Калорийность-171, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-955, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-144, ВитаминА-41, ВитаминС-39, Магний-179	125-03
Итого за день		Калорийность-1 532, Белки-58, Жиры-51, Углеводы-208, ВитаминА-372, ВитаминС-43, Магний-236	

Ген. директор М.А. Пасва



Заведующая
столовой Кузнецова Н.Х.

[Signature]

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

[Signature]

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Куштаевская средняя школа
"Интеграция" СБ МАОУ «Бити-Куштаевская школа»

Е.В. Эбдорн

14.05.2026 (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)
<u>Завтрак</u>			
20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
230	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-230, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-43	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-552, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-82, ВитаминА-62, ВитаминС-13, Магний-85	125-03
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
130	Тефтели из печени с рисом	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, ВитаминА-4 833, ВитаминС-13, Магний-33	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-20	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-826, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-108, ВитаминА-4 869, ВитаминС-35, Магний-149	125-03
Итого за день		Калорийность-1 378, Белки-51, Жиры-46, Углеводы-190, ВитаминА-4 931, ВитаминС-48, Магний-244	

Ген. директор



Заведующий
столовой

Халиуллина Н.Х.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция" СП МАОУ «Бити-Култаевская школа»



Е.В. Эшугор

15.05.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 1шт)

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	Биточки рыбные	Калорийность-113. Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
180	Рис отварной	Калорийность-246. Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41, Магний-27	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-561. Белки-23. Жиры-9, Углеводы-95, ВитаминА-3, Магний-70	125-03
Обед			
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминС-9, Магний-23	=
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267. Белки-17. Жиры-19, Углеводы-7. ВитаминА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
180	Макароны отварные с овощами	Калорийность-187. Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-70, Магний-3	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104. Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-860. Белки-34. Жиры-31, Углеводы-112. ВитаминА-114, ВитаминС-87, Магний-118	125-03
Итого за день		Калорийность-1 421, Белки-57, Жиры-40, Углевода-207, ВитаминА-117, ВитаминС-87, Магний-188	

Ген. директор



М.З. Наева

Заведующая
столовой

Султанова Н.Х.

Султанова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Култайевская средняя школа "Интеграция" СП МАОУ «Баи-Култаевская школа»
Б.В. Байбори



18.05.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 2пн)

Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-134 Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-20, Магний-4	=
230	Каша "Дружба"	Калорийность-220 Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминА-45, ВитаминС-2, Магний-15	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Пряники	Калорийность-146 Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-683 Белки-16 Жиры-17, Углеводы-119, Витамин А-84, ВитаминС-3, Магний-42	125-03
<u>Обед</u>			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119 Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8 ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111 Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
100	Фрикадельки из говядины паровые	Калорийность-197 Белки-14 Жиры-13, Углеводы-7 Магний-17	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208 Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108 Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-11	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-889 Белки-32 Жиры-32, Углеводы-101, Витамин А-29, ВитаминС-20, Магний-192	125-03
<u>Итого за день</u>			
Итого за день		Калорийность-1572 Белки-48 Жиры-49, Углеводы-220, Витамин А-113, ВитаминС-23, Магний-154	

Ген. директор

М. В. Байбори

Базедова И.В.
столовая

Учитель И.Х.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Муниципальное бюджетное учреждение
"Интеграция" Школа №1



21.05.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 2чт)

Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	мл, пов. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
180	Запеканка из творога	Калорийность-510 Белки-29 Жиры-30, Углеводы-29, Витамины-41, Магний-46	=
40	Молоко сгущенное	Калорийность-111 Белки-3 Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
120	Фрукты свежие	Калорийность-54, Углеводы-2, ВитаминС-8, Магний-11	=
Итого за Завтрак		Калорийность-813 Белки-34 Жиры-33, Углеводы-87, Витамины-56, Магний-79	125-03
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-87, Жиры-2, Жиры-5, Углеводы-8, Витамины-6, Магний-19	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108 Белки-2 Жиры-4, Углеводы-17, Витамины-9, Магний-26	=
100	Компот "Школьные"	Калорийность-210 Белки-15 Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-11	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130 Белки-4 Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
200	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-12, Магний-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Жиры-6	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-7, Углеводы-13, Магний-41	=
Итого за Обед		Калорийность-713 Белки-39 Жиры-27, Углеводы-116, Витамин А-56, ВитаминС-54, Магний-140	125-03
Итого за день		Калорийность-1526 Белки-64 Жиры-60, Углеводы-143, Витамин А-56, ВитаминС-63, Магний-149	

Ген. директор

Ласва

Заведующий столовой

Олеся

Учитель Х.

Учитель-технолог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ
"Интеграция"



25.05.2026 (С.ликола 5-11 класс
(зимне-весенний), 1пп)

Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	Состав (ккал, белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг))	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброды с колбасой	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Витамин А-21, Магний-4	=
230	Каши "Дружба"	Калорийность-127, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, Витамин А-45, Витамин С-2, Магний-15	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-81, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин А-13, Витамин С-1, Магний-13	=
40	Пряники	Калорийность-147, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-104, Белки-3, Углеводы-20, Жиры-1	=
Итого за завтрак		Калорийность-468, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-119, Витамин А-11, Витамин С-3, Магний-47	125-03
<u>Обед</u>			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин А-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин А-8, Магний-24	=
130	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	Калорийность-274, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-19, Магний-17	=
180	Рис отварной	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, Витамин А-31, Магний-22	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-20, Магний-1	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-10, Жиры-1	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Жиры-1	=
Итого за обед		Калорийность-1103, Белки-42, Жиры-50, Углеводы-235, Витамин А-119, Витамин С-15, Магний-170	125-03
<u>Ужин</u>			
Итого за ужин		Калорийность-108, Белки-11, Жиры-50, Углеводы-235, Витамин А-119, Витамин С-18, Магний-172	

Уд. директор

Жаева

Зам. директора

Самусь

Секретарь

Менеджер

h

Халмуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №1
"Интеграция" С.П.Васильев



26.05.2026 (С.школа 5-11 класс
(зимне-весенний), 1вт)

Меню с 12 лет и старше

Выход (г)	Промежуточные блюда	Жиры (г), белки (г), углеводы (г), витамин С (мг), витамин А (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Комплекс "Ива-пшче"	Энергетич.-217, Белки-15, Жиры-11, Углевод.-14, Витамин А-23, Витамин С-1, Витамин Е-2	=
180	Каши гречневая рассыпчатая	Энергетич.-208, Белки-7, Жиры-7, Витамин А-2, Витамин А-29, Магний-106	=
200	Чай с сахаром	Энергетич.-38, Углеводы-5, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Энергетич.-204, Белки-7, Углевод.-20, Витамин С-1	=
30	Хлеб ржаной	Энергетич.-52, Белки-2, Углевод.-10, Витамин С-1	=
Итого за Завтрак		Энергетич.-607, Белки-27, Жиры-18, Углевод.-54, Витамин А-54, Витамин С-1, Витамин Е-2	125-03
Обед			
100	Салат из квашеной капусты с луком	Энергетич.-94, Белки-2, Жиры-6, Углевод.-1, Витамин С-73, Магний-14	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Энергетич.-102, Белки-2, Жиры-4, Углевод.-15, Витамин А-4, Магний-26	=
220	Плов из отварной птицы	Энергетич.-427, Белки-22, Жиры-25, Углевод.-70, Витамин А-86, Витамин С-1, Витамин Е-1	=
200	Чай каркаде	Энергетич.-56, Углеводы-14, Витамин А-3	=
40	Хлеб ржаной	Энергетич.-70, Белки-2, Углевод.-13, Витамин С-1	=
40	Хлеб пшеничный	Энергетич.-94, Белки-5, Углевод.-20, Витамин С-1	=
Итого за Обед		Энергетич.-947, Белки-31, Жиры-35, Углевод.-114, Витамин А-89, Витамин С-28, Витамин Е-1	125-03
Итого за день		Энергетич.-1654, Белки-58, Жиры-53, Углевод.-168, Витамин А-143, Витамин С-29, Витамин Е-3	

Ген. директор

Табеев

Заведующий

Султанов

Учитель

Халиуллина С.Н.

Халиуллина

Халиуллина С.Н.