

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

14.09.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 1пп)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-147, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, Витамина-61, Магний-14	=
220	Каша "Дружба"	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, Витамина-43, ВитаминС-1, Магний-34	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
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			125-03
Обед			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп крестьянский с крупой	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-20	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-20	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, Витамина-41, Магний-11	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед			125-03
Итого за день			Калорийность-1 484, Белки-48, Жиры-52, Углеводы-205, Витамина-141, ВитаминС-34, Магний-177

Ген.директор

М.А. Паева

Заведующая

столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

15.09.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 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)
Завтрак			
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, Витамина-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-13, Витамина-32, Магний-118	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-622, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-66, Витамина-57, ВитаминС-2, Магний-152	125-03
Обед			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
250	Плов из отварной птицы	Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-33, Витамина-98, ВитаминС-1, Магний-45	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-894, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-96, Витамина-101, ВитаминС-25, Магний-112	125-03
Итого за день		Калорийность-1 516, Белки-62, Жиры-60, Углеводы-162, Витамина-158, ВитаминС-27, Магний-264	

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая

столовой

Зятева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

16.09.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 1ср)

Меню с 12лет 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, ВитаминаА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
200	Омлет натуральный	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминаА-347, ВитаминС-1, Магний-25	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак			125-03
Обед			
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
100/30	Биточки рыбные в молочном соусе для запекания	Калорийность-148, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-1, Магний-27, ВитаминА-15	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед			125-03
Итого за день			Калорийность-1 420, Белки-61, Жиры-49, Углеводы-184, ВитаминаА-435, ВитаминС-27, Магний-214

Ген.директор

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол

от

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ
"Интеграция"

Култаевская средняя школа

Е.В. Эйхгорн

17.09.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 1чт)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-33, Магний-5	=
230	Каша пшенная вязкая	Калорийность-292, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-43, Витамина-46, ВитаминС-2, Магний-64	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
Итого за Завтрак			125-03
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
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			125-03
Итого за день			Калорийность-1610, Белки-53, Жиры-50, Углеводы-218, ВитаминаА-152, ВитаминС-57, Магний-308

Ген.директор

М.А.Пасва

Заведующая
столовой

Затева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

18.09.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 1nm)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
110	Печень говяжья по-строгановски	Калорийность-237, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-6, Витамина-7 992, ВитаминС-11, Магний-19	=
180	Макароны отварные с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, Витамина-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-621, Белки-29, Жиры-20, Углеводы-81, Витамина-8 025, ВитаминС-15, Магний-49	125-03
Обед			
100	Салат из моркови	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминС-3, Магний-34	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
100	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, Витамина-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед		Калорийность-841, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-122, Витамина-31, ВитаминС-119, Магний-157	125-03
Итого за день		Калорийность-1 462, Белки-60, Жиры-45, Углеводы-203, Витамина-8 056, ВитаминС-134, Магний-206	

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая

Зотева Т.С.

Инженер-техн

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

21.09.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 2пн)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-147, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-61, Магний-14	=
220	Каша рисовая вязкая	Калорийность-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-45, ВитаминС-2, Магний-41	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
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-604, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-95, ВитаминА-106, ВитаминС-13, Магний-79	125-03
Обед			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
100	Биточки из говядины	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминА-5, Магний-25	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-930, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-97, ВитаминА-34, ВитаминС-25, Магний-208	125-03
Итого за день		Калорийность-1 534, Белки-53, Жиры-54, Углеводы-192, ВитаминА-140, ВитаминС-38, Магний-287	

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Золотова Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

22.09.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 2вт)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-20	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-678, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-89, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-52	125-03
Обед			
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-6, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
250	Плов из отварной птицы	Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-33, ВитаминА-98, ВитаминС-1, Магний-45	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед		Калорийность-983, Белки-37, Жиры-40, Углеводы-114, ВитаминА-98, ВитаминС-18, Магний-124	125-03
Итого за день		Калорийность-1661, Белки-65, Жиры-64, Углеводы-203, ВитаминА-158, ВитаминС-20, Магний-176	

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая

столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

23.09.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 2ср)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-33, Магний-5	=
230	Каша пшениная вязкая	Калорийность-292, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-43, ВитаминА-46, ВитаминС-2, Магний-64	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-665, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-120, ВитаминА-49, ВитаминС-2, Магний-77	125-03
Обед			
100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
100	Кнели рыбные припущенные	Калорийность-89, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-5, Магний-24	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед		Калорийность-945, Белки-39, Жиры-18, Углеводы-158, ВитаминА-36, ВитаминС-30, Магний-184	125-03
Итого за день		Калорийность-1 610, Белки-56, Жиры-31, Углеводы-278, ВитаминА-85, ВитаминС-32, Магний-261	

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотера Т.С.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

24.09.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 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)
Завтрак			
200	Запеканка из творога	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, Витамина А-86, Витамин С-1, Магний-51	=
40	Молоко сгущенное	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, Витамин С-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-37, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-909, Белки-53, Жиры-17, Углеводы-133, Витамина А-86, Витамин С-2, Магний-82	125-03
Обед			
100	Салат из моркови	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, Витамин С-3, Магний-34	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-9, Магний-26	=
110	Печень говяжья по-строгановски	Калорийность-237, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-6, Витамина А-7 992, Витамин С-11, Магний-19	=
180	Макароны отварные с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, Витамина А-30, Витамин С-4, Магний-22	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, Витамин С-5, Магний-10	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-989, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-138, Витамина А-8 022, Витамин С-32, Магний-147	125-03
Итого за день		Калорийность-1897, Белки-90, Жиры-48, Углеводы-271, Витамина А-8 108, Витамин С-34, Магний-229	

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

25.09.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 2пт)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Яйца вареные	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6, Магний-6	=
220	Каша гречневая вязкая	Калорийность-186, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-23, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-77	=
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	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-619, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-87, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-119	125-03
Обед			
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-3	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Рис отварной	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47, ВитаминА-32, Магний-32	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед		Калорийность-857, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-130, ВитаминА-90, ВитаминС-94, Магний-122	125-03
Итого за день		Калорийность-1 477, Белки-54, Жиры-44, Углеводы-217, ВитаминА-176, ВитаминС-111, Магний-241	

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

28.09.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 1пп)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-147, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-61, Магний-14	=
220	Каша "Дружба"	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-34	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
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-555, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-84, ВитаминА-104, ВитаминС-12, Магний-72	125-03
Обед			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп крестьянский с крупой	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-20	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-20	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-929, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-121, ВитаминА-41, ВитаминС-18, Магний-105	125-03
Итого за день		Калорийность-1 484, Белки-48, Жиры-52, Углеводы-205, ВитаминА-141, ВитаминС-34, Магний-177	

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая

столовой

Зюлева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа

"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

29.09.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 1вт)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминаА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминаА-32, Магний-118	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак			125-03
Обед			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
250	Плов из отварной птицы	Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-33, ВитаминаА-98, ВитаминС-1, Магний-45	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед			125-03
Итого за день			Калорийность-1 516, Белки-62, Жиры-60, Углеводы-162, ВитаминаА-158, ВитаминС-27, Магний-264

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая

столовой

Золотова Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

30.09.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 1ср)

Меню с 12лет 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, ВитаминаА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
200	Омлет натуральный	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминаА-347, ВитаминС-1, Магний-25	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак			125-03
Обед			
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
100/30	Биточки рыбные в молочном соусе для запекания	Калорийность-148, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-1, Магний-27, ВитаминаА-15	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед			125-03
Итого за день			Калорийность-1 420, Белки-61, Жиры-49, Углеводы-184, ВитаминаА-435, ВитаминС-27, Магний-214

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол

Халиуллина С.П.

от

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

01.10.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 1чт)

Меню с 12лет и старше

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

Завтрак

60 Бутерброды с джемом или
повидлом

Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4,
Углеводы-33, Магний-5

=

230 Каша пшениная вязкая

Калорийность-292, Белки-10, Жиры-9,
Углеводы-43, Витамина-46, ВитаминС-2,
Магний-64

=

60 Хлеб пшеничный

Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,
Магний-8

=

200 Какао с молоком

Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14,
Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-22

=

Итого за Завтрак

Калорийность-703, Белки-20, Жиры-16,
Углеводы-120, Витамина-65, ВитаминС-3,
Магний-99

125-03

Обед

100 Салат из белокочанной капусты
с морковью

Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10,
Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17

=

250/10 Рассольник ленинградский со
сметаной

Калорийность-137, Белки-2, Жиры-6,
Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27

=

100 Котлеты из птицы
припущенные

Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10,
Углеводы-9, Витамина-58, ВитаминС-1,
Магний-19

=

180 Каша гречневая рассыпчатая

Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7,
Углеводы-12, Витамина-29, Магний-106

=

200 Компот из ягод замороженных

Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17,
Магний-6

=

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-907, Белки-33, Жиры-34,
Углеводы-98, Витамина-87, ВитаминС-54,
Магний-209

125-03

Итого за день

Калорийность-1610, Белки-53, Жиры-50,
Углеводы-218, Витамина-152, ВитаминС-57,
Магний-308

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Золотова Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

02.10.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 1nm)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
110	Печень говяжья по-строгановски	Калорийность-237, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-6, Витамина-7 992, ВитаминС-11, Магний-19	=
180	Макароны отварные с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, Витамина-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-621, Белки-29, Жиры-20, Углеводы-81, Витамина-8 025, ВитаминС-15, Магний-49	125-03
Обед			
100	Салат из моркови	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминС-3, Магний-34	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
100	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, Витамина-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед		Калорийность-841, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-122, Витамина-31, ВитаминС-119, Магний-157	125-03
Итого за день		Калорийность-1 462, Белки-60, Жиры-45, Углеводы-203, Витамина-8 056, ВитаминС-134, Магний-206	

Ген.директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зюева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.