

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

05.10.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 2пн)

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	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			145-00

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			160-00

Полдник

100	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
250	Чай с молоком	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминА-12, Магний-13	=
Итого за Полдник			100-00

Итого за день Калорийность-1 899, Белки-63, Жиры-59,
Углеводы-262, ВитаминА-152, ВитаминС-38,
Магний-312

Ген.директор М.А.Павва

Заведующая
столовой

Зюева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"
Е.В. Эйхгорн



06.10.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 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

130 Тефтели из говядины в
молочном соусе

Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14,
Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-20

=

180 Макароны 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

145-00

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

160-00

Полдник

100 Шанежка с картофелем

Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10,
Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7,
Магний-30

=

250 Компот из апельсинов с
яблоками

Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-28,
ВитаминС-15, Магний-10

=

Итого за Полдник

Калорийность-473, Белки-12, Жиры-10,
Углеводы-83, ВитаминА-1, ВитаминС-22,
Магний-40

100-00

Итого за день

Калорийность-2 134, Белки-77, Жиры-74,
Углеводы-286, ВитаминА-159, ВитаминС-42,
Магний-216

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

07.10.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 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			
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, ВитаминаА-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			145-00
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			160-00
Полдник			
100	Ватрушка с повидлом	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-58, ВитаминаА-14, Магний-11	=
250	Компот из изюма	Калорийность-90, Углеводы-22, Магний-5	=
Итого за Полдник			100-00
Итого за день			Калорийность-1 977, Белки-62, Жиры-33, Углеводы-358, ВитаминА-99, ВитаминС-32, Магний-277

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зюева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

08.10.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 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

200 Запеканка из творога

Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12,
Углеводы-34, ВитаминА-86, ВитаминС-1,
Магний-51

=

40 Молоко сгущенное

Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-22, Магний-14

=

200 Чай с лимоном

Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-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-86, ВитаминС-2,
Магний-82

145-00

Обед

100 Салат из моркови

Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6,
Углеводы-11, ВитаминС-3, Магний-34

=

250 Суп картофельный с бобовыми

Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4,
Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26

=

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 Сок фруктовый

Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,
ВитаминС-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-8 022, ВитаминС-32,
Магний-147

160-00

Полдник

100 Булочка ванильная

Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8,
Углеводы-57, Магний-10

=

250 Чай с молоком

Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14,
ВитаминА-12, Магний-13

=

Итого за Полдник

Калорийность-410, Белки-10, Жиры-10,
Углеводы-71, ВитаминА-12, Магний-23

100-00

Итого за день

Калорийность-2 307, Белки-100, Жиры-58,
Углеводы-342, ВитаминА-8 120, ВитаминС-34,
Магний-252

Ген.директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Востева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

09.10.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 2пт)

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

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	145-00

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	160-00

Полдник

100	Шанежка наливная	Калорийность-260, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-42, ВитаминА-41, Магний-12	=
250	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-28, ВитаминС-15, Магний-10	=
Итого за Полдник		Калорийность-376, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-70, ВитаминА-41, ВитаминС-15, Магний-22	100-00

Итого за день

		Калорийность-1 853, Белки-63, Жиры-51, Углеводы-287, ВитаминА-191, ВитаминС-111, Магний-263	
--	--	---	--

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая

столовой

Зигева Т.С.

Инженер-технолог

от

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"
Е.В. Эйхгорн

12.10.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 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	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			145-00
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			160-00
Полдник			
100	Булочка Пермская	Калорийность-347, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-52, Магний-9	=
250	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-75, Углеводы-18, ВитаминС-4, Магний-7	=
Итого за Полдник			100-00
Итого за день			Калорийность-1 906, Белки-54, Жиры-65, Углеводы-275, ВитаминА-145, ВитаминС-34, Магний-193

Ген.директор



Заведующая
столовой

С.С. Зотеева

Зотеева Т.С.

Инженер-технол

от

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"
Е.В. Эйхгорн

13.10.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 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 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

145-00

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

160-00

Полдник

100 Ватрушка с повидлом

Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2,
Углеводы-58, ВитаминА-14, Магний-11

=

250 Напиток из шиповника

Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23,
ВитаминС-100, Магний-4

=

Итого за Полдник

Калорийность-374, Белки-7, Жиры-2,
Углеводы-81, ВитаминА-14, ВитаминС-100,
Магний-15

100-00

Итого за день

Калорийность-1 890, Белки-69, Жиры-62,
Углеводы-243, ВитаминА-172, ВитаминС-127,
Магний-279

Ген.директор М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

14.10.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 1ср)

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 Овощи консервированные
отварные (зеленый горошек)

Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5,
ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18

=

200 Омлет натуральный

Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19,
Углеводы-4, ВитаминА-347, ВитаминС-1,
Магний-25

=

200 Кофейный напиток с молоком

Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14,
ВитаминА-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

Калорийность-674, Белки-29, Жиры-30,
Углеводы-73, ВитаминА-384, ВитаминС-4,
Магний-70

145-00

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, ВитаминА-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

Калорийность-746, Белки-32, Жиры-19,
Углеводы-111, ВитаминА-51, ВитаминС-23,
Магний-144

160-00

Полдник

100 Шанежка наливная

Калорийность-260, Белки-8, Жиры-7,
Углеводы-42, ВитаминА-41, Магний-12

=

250 Чай с молоком

Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14,
ВитаминА-12, Магний-13

=

Итого за Полдник

Калорийность-340, Белки-10, Жиры-9,
Углеводы-56, ВитаминА-53, Магний-25

100-00

Итого за день

Калорийность-1 760, Белки-71, Жиры-58,
Углеводы-240, ВитаминА-488, ВитаминС-27,
Магний-239

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

15.10.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 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)
-----------	--------------------	--	----------------------------

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		Калорийность-703, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-120, ВитаминА-65, ВитаминС-3, Магний-99	145-00

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	160-00

Полдник

100	Шанежка с картофелем	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Магний-30	=
250	Компот из изюма	Калорийность-90, Углеводы-22, Магний-5	=
Итого за Полдник		Калорийность-447, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-77, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Магний-35	100-00

Итого за день

		Калорийность-2 057, Белки-64, Жиры-60, Углеводы-295, ВитаминА-153, ВитаминС-64, Магний-343	
Заведующая столовой	Зотева Т.С.	Инженер-технол ог	Халиуллина С.П.

Ген. директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция" М.А. Паева

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

16.10.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 1шт)

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			
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			145-00
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			160-00
Полдник			
100	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Магний-10	=
250	Чай с лимоном	Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-1, Магний-6	=
Итого за Полдник			100-00
Итого за день			Калорийность-1 842, Белки-68, Жиры-53, Углеводы-272, ВитаминА-8 056, ВитаминС-135, Магний-222

Ген.директор

М.А.Павлова

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

19.10.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 2пн)

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	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 **145-00**

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 **160-00**

Полдник

100	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
250	Чай с молоком	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминА-12, Магний-13	=

Итого за Полдник Калорийность-365, Белки-10, Жиры-5,
Углеводы-70, ВитаминА-12, Магний-25 **100-00**

Итого за день Калорийность-1 899, Белки-63, Жиры-59,
Углеводы-262, ВитаминА-152, ВитаминС-38,
Магний-312

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зюева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

20.10.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 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

130 Тефтели из говядины в
молочном соусе

Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14,
Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-20

=

180 Макаaronные 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

145-00

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

160-00

Полдник

100 Шанежка с картофелем

Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10,
Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7,
Магний-30

=

250 Компот из апельсинов с
яблоками

Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-28,
ВитаминС-15, Магний-10

=

Итого за Полдник

Калорийность-473, Белки-12, Жиры-10,
Углеводы-83, ВитаминА-1, ВитаминС-22,
Магний-40

100-00

Итого за день

Калорийность-2 134, Белки-77, Жиры-74,
Углеводы-286, ВитаминА-159, ВитаминС-42,
Магний-216



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

21.10.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 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

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

=

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

145-00

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

160-00

Полдник

100 Ватрушка с повидлом

Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2,
Углеводы-58, ВитаминА-14, Магний-11

=

250 Компот из изюма

Калорийность-90, Углеводы-22, Магний-5

=

Итого за Полдник Калорийность-367, Белки-6, Жиры-2,
Углеводы-80, ВитаминА-14, Магний-16

100-00

Итого за день Калорийность-1 977, Белки-62, Жиры-33,
Углеводы-358, ВитаминА-99, ВитаминС-32,
Магний-277



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

22.10.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 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

200 Запеканка из творога

Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12,
Углеводы-34, ВитаминА-86, ВитаминС-1,
Магний-51

=

40 Молоко сгущенное

Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-22, Магний-14

=

200 Чай с лимоном

Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-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-86, ВитаминС-2,
Магний-82

145-00

Обед

100 Салат из моркови

Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6,
Углеводы-11, ВитаминС-3, Магний-34

=

250 Суп картофельный с бобовыми

Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4,
Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26

=

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 Сок фруктовый

Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,
ВитаминС-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-8 022, ВитаминС-32,
Магний-147

160-00

Полдник

100 Булочка ванильная

Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8,
Углеводы-57, Магний-10

=

250 Чай с молоком

Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14,
ВитаминА-12, Магний-13

=

Итого за Полдник

Калорийность-410, Белки-10, Жиры-10,
Углеводы-71, ВитаминА-12, Магний-23

100-00

Итого за день

Калорийность-2 307, Белки-100, Жиры-58,
Углеводы-342, ВитаминА-8 120, ВитаминС-34,
Магний-252

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

23.10.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 2шт)

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

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	145-00

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	160-00

Полдник

100	Шанежка наливная	Калорийность-260, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-42, ВитаминА-41, Магний-12	=
250	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-28, ВитаминС-15, Магний-10	=

Итого за Полдник		Калорийность-376, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-70, ВитаминА-41, ВитаминС-15, Магний-22	100-00
------------------	--	---	--------

Итого за день		Калорийность-1 853, Белки-63, Жиры-51, Углеводы-287, ВитаминА-191, ВитаминС-111, Магний-263	
---------------	--	---	--

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

ДОКУМЕНТОВ

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"
Е.В. Эйхгорн

26.10.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 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	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	145-00

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	160-00

Полдник

100	Булочка Пермская	Калорийность-347, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-52, Магний-9	=
250	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-75, Углеводы-18, ВитаминС-4, Магний-7	=
Итого за Полдник		Калорийность-422, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-70, ВитаминС-4, Магний-16	100-00

Итого за день Калорийность-1 906, Белки-54, Жиры-65,
Углеводы-275, ВитаминА-145, ВитаминС-34,
Магний-193

Ген.директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"
Е.В. Эйхгорн

27.10.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 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	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-152 145-00

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-112 160-00

Полдник

100	Ватрушка с повидлом	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-58, ВитаминА-14, Магний-11	=
250	Напиток из шиповника	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-100, Магний-4	=

Итого за Полдник Калорийность-374, Белки-7, Жиры-2,
Углеводы-81, ВитаминА-14, ВитаминС-100,
Магний-15 100-00

Итого за день Калорийность-1 890, Белки-69, Жиры-62,
Углеводы-243, ВитаминА-172, ВитаминС-127,
Магний-279



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая
столовой Тетева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"
Е.В. Эйхгорн

28.10.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 1ср)
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 Овощи консервированные
отварные (зеленый горошек)

Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5,
ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18

=

200 Омлет натуральный

Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19,
Углеводы-4, ВитаминА-347, ВитаминС-1,
Магний-25

=

200 Кофейный напиток с молоком

Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-14, ВитаминА-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

Калорийность-674, Белки-29, Жиры-30,
Углеводы-73, ВитаминА-384, ВитаминС-4,
Магний-70

145-00

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, ВитаминА-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

Калорийность-746, Белки-32, Жиры-19,
Углеводы-111, ВитаминА-51, ВитаминС-23,
Магний-144

160-00

Полдник

100 Шанежка наливная

Калорийность-250, Белки-8, Жиры-7,
Углеводы-42, ВитаминА-41, Магний-12

=

250 Чай с молоком

Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2,
Углеводы-14, ВитаминА-12, Магний-13

=

Итого за Полдник

Калорийность-340, Белки-10, Жиры-9,
Углеводы-56, ВитаминА-53, Магний-25

100-00

Итого за день

Калорийность-1 760, Белки-71, Жиры-58,
Углеводы-240, ВитаминА-488, ВитаминС-27,
Магний-239

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

29.10.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 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)
-----------	--------------------	--	----------------------------

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

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

145-00

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

160-00

Полдник

100 Шанежка с картофелем

Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10,
Углеводы-55, Витамина-1, ВитаминС-7,
Магний-30

=

250 Компот из изюма

Калорийность-90, Углеводы-22, Магний-5

=

Итого за Полдник

Калорийность-447, Белки-11, Жиры-10,
Углеводы-77, Витамина-1, ВитаминС-7,
Магний-35

100-00

Итого за день

Калорийность-2 057, Белки-64, Жиры-60,
Углеводы-295, Витамина-153, ВитаминС-64,
Магний-343

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

Ген директор М.А. Паева

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Интеграция"

Култаевская средняя школа

Е.В. Эйхгорн

30.10.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 1пт)

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

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

145-00

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

160-00

Полдник

100 Булочка ванильная

Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8,
Углеводы-57, Магний-10

=

250 Чай с лимоном

Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-1,
Магний-6

=

Итого за Полдник

Калорийность-380, Белки-8, Жиры-8,
Углеводы-69, ВитаминС-1, Магний-16

100-00

Итого за день

Калорийность-1 842, Белки-68, Жиры-53,
Углеводы-272, ВитаминА-8 056, ВитаминС-135,
Магний-222



Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.