

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

06.11.2026 (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

Заведующая
столовой

Золотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

05.11.2026 (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	=

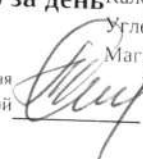
Итого за Обед Калорийность-930, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-97, ВитаминА-34, ВитаминС-25, Магний-208 **160-00**

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

Заведующая столовой  Ботева Т.С.

Инженер-технолог 

Халиуллина С.П.



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

09.11.2026 (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



Заведующая
столовой Зотева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

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

10.11.2026 (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

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



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

11.11.2026 (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	



Гендиректор МАОУ "Култаевская средняя школа" М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

12.11.2026 (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 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	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

Итого за день		Калорийность-2 057, Белки-64, Жиры-60, Углеводы-295, ВитаминА-153, ВитаминС-64, Магний-343	
Заведующая столовой	Зотова Т.С.	Инженер-технолог	Халиуллина С.П.



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

13.11.2026 (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			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



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

16.11.2026 (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

Заведующая
столовой Зотева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.



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

17.11.2026 (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



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Култаевская средняя школа
Е.В. Эйхгорн

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Завтрак

230	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-292, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-43, ВитаминА-46, ВитаминС-2, Магний-64
200	Чай каркаде	

60	Хлеб пшеничный	Калорийность-36, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
		Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,	=
		Магний-8	=

Обед

250 Суп картофельный с макаронными изделиями

180 **Пюре картофельное**
Компот из ягод

60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28
----	-------------	---

Итого за Обед	Калорийность-945, Белки-39, Жиры-18, Углеводы-158, ВитаминА-36, ВитаминС-30, Магний-184	160-00
---------------	---	--------

Полдник

250 **Компот из изюма**
Калорийность-90, Углеводы-22, Магний-5

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

Зютева Т.С.

Инженер-технолог _____ Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

19.11.2026 (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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-7 992, ВитаминС-11, Магний-19	=
180	Макароны отварные с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы- 31, ВитаминаА-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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-12, Магний-13	=

Итого за Полдник Калорийность-410, Белки-10, Жиры-10,
Углеводы-71, ВитаминаА-12, Магний-23 **100-00**

Итого за день Калорийность-2 307, Белки-100, Жиры-58,
Углеводы-342, ВитаминаА-8 120, ВитаминС-34,
Магний-252

Заведующая
столовой

Зотьева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

20.11.2026 (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-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

23.11.2026 (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



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

24.11.2026 (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



Заведующая
столовой

Зюева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

25.11.2026 (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)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак100 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

Обед100 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

Зотева Т.С.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.

Заведующая
столовой

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

26.11.2026 (Меню 5-11классы
(летне-осенний), 1чт)

Меню с 12лет и старше ОВЗ

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	=

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	=

Итого за день Калорийность-1610, Белки-53, Жиры-50, Углеводы-218, ВитаминА-152, ВитаминС-57, Магний-308 **191-01**



М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Е.В. Эйхгорн

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Завтрак

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Полдник

Итого за Полдник

Заведующая
столовой

Зарева Т.С.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.

