

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

06.11.2026 (Меню 5-11классы  
(летне-осенний), 2nm)

## Меню с 12 лет и старше ОВЗ

| Выход (г)        | Наименование блюда                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)              | Стоимость<br>питания (руб) |
|------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                                          |                                                                                             |                            |
| 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       | =                          |
| <b>Обед</b>      |                                          |                                                                                             |                            |
| 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     | =                          |
| Итого за день    |                                          | Калорийность-1 477, Белки-54, Жиры-44, Углеводы-217, ВитаминА-176, ВитаминС-111, Магний-241 | 191-01                     |



Заведующая  
столовой

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 с 12 лет и старше ОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>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 =

### Обед

|        |                                                    |                                                                            |   |
|--------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---|
| 100    | Икра кабачковая<br>(промышленного<br>производства) | Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8,<br>ВитаминС-7, Магний-15    | = |
| 250/10 | Щи из свежей капусты с<br>картофелем со сметаной   | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8,<br>ВитаминС-18, Магний-23    | = |
| 100    | Биточки из говядины                                | Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14,<br>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 =

Итого за день Калорийность-1 534, Белки-53, Жиры-54,  
Углеводы-192, ВитаминА-140, ВитаминС-38,  
Магний-287 **191-01**

Генеральный директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой Зотева 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), 1пп)

## Меню с 12лет и старше ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)             | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |                                                                                            |                            |
| 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                      | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | Калорийность-555, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-84, ВитаминА-104, ВитаминС-12, Магний-72     | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                                 |                                                                                            |                            |
| 100                     | Икра кабачковая<br>(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<br>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                                           | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 | Калорийность-929, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-121, ВитаминА-41, ВитаминС-18, Магний-105    | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 | Калорийность-1 484, Белки-48, Жиры-52, Углеводы-205, ВитаминА-141, ВитаминС-34, Магний-177 | <b>191-01</b>              |

Ген. директор М.А. Пасва

Заведующая  
столовой

Хотева 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 с 12лет и старше ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                  |                                                                                                  |                            |
| 100                     | Котлеты "Школьные"                               | Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11,<br>Углеводы-13, Витамина-25, ВитаминС-1,<br>Магний-21       | =                          |
| 200                     | Каша гречневая рассыпчатая                       | Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-<br>13, ВитаминА-32, Магний-118                      | =                          |
| 200                     | Чай с лимоном                                    | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1,<br>Магний-5                                            | =                          |
| 60                      | Хлеб пшеничный                                   | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                              | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                  | Калорийность-622, Белки-27, Жиры-19,<br>Углеводы-66, ВитаминА-57, ВитаминС-2,<br>Магний-152      | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                                  |                                                                                                  |                            |
| 100                     | Салат из свеклы отварной                         | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8,<br>ВитаминС-6, Магний-19                           | =                          |
| 250/10                  | Щи из свежей капусты с<br>картофелем со сметаной | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8,<br>ВитаминС-18, Магний-23                          | =                          |
| 250                     | Плов из отварной птицы                           | Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28,<br>Углеводы-33, ВитаминА-98, ВитаминС-1,<br>Магний-45       | =                          |
| 200                     | Чай каркаде                                      | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3                                                         | =                          |
| 40                      | Хлеб ржаной                                      | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-<br>19                                             | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                                   | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-<br>6                                              | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                  | Калорийность-894, Белки-35, Жиры-41,<br>Углеводы-96, ВитаминА-101, ВитаминС-25,<br>Магний-112    | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                  | Калорийность-1 516, Белки-62, Жиры-60,<br>Углеводы-162, ВитаминА-158, ВитаминС-27,<br>Магний-264 | <b>191-01</b>              |

Ген. директор

М.А. Павлова

Заведующая  
столовой

Зюева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

11.11.2026 (Меню 5-11 классы  
(летне-осенний), 1ср)**Меню с 12 лет и старше ОВЗ**

| Выход (г)               | Наименование блюда                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                      |                                                                                                  |                            |
| 100                     | Овощи консервированные<br>отварные (зеленый горошек) | Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5,<br>ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18              | =                          |
| 200                     | Омлет натуральный                                    | Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19,<br>Углеводы-4, ВитаминА-347, ВитаминС-1,<br>Магний-25       | =                          |
| 200                     | Кофейный напиток с молоком                           | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14,<br>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,<br>Магний-8                                      | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      | Калорийность-674, Белки-29, Жиры-30,<br>Углеводы-73, ВитаминА-384, ВитаминС-4,<br>Магний-70      | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                                      |                                                                                                  |                            |
| 100                     | Овощи консервированные<br>порциями (огурцы)          | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2,<br>ВитаминС-3, Магний-14                                   | =                          |
| 250/10                  | Борщ с капустой и картофелем<br>со сметаной          | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11,<br>ВитаминС-10, Магний-27                        | =                          |
| 100/30                  | Биточки рыбные в молочном<br>соусе для запекания     | Калорийность-148, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-1,<br>Магний-27, ВитаминА-15                        | =                          |
| 180                     | Пюре картофельное                                    | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11,<br>ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30            | =                          |
| 200                     | Сок фруктовый                                        | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,<br>ВитаминС-5, Магний-10                                 | =                          |
| 60                      | Хлеб ржаной                                          | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20,<br>Магний-28                                     | =                          |
| 60                      | Хлеб пшеничный                                       | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                              | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                      | Калорийность-746, Белки-32, Жиры-19,<br>Углеводы-111, ВитаминА-51, ВитаминС-23,<br>Магний-144    | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                      | Калорийность-1 420, Белки-61, Жиры-49,<br>Углеводы-184, ВитаминА-435, ВитаминС-27,<br>Магний-214 | <b>191-01</b>              |

Ген. директор

М.А. Пасва

Заведующая  
столовой

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 с 12лет и старше ОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>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**



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

*Зотева Т.С.*

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

*Халиуллина С.П.*

Халиуллина С.П.

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

13.11.2026 (Меню 5-11классы  
(летне-осенний), 1nm)

## Меню с 12лет и старше ОВЗ

| Выход (г)        | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                       | Стоимость<br>питания (руб) |
|------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                                             |                                                                                                      |                            |
| 110              | Печень говяжья по-<br>строгановски          | Калорийность-237, Белки-18, Жиры-16,<br>Углеводы-6, Витамина-7 992, ВитаминС-11,<br>Магний-19        | =                          |
| 180              | Макароны отварные с овощами                 | Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-<br>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,<br>Магний-8                                                  | =                          |
| Итого за Завтрак |                                             | Калорийность-621, Белки-29, Жиры-20,<br>Углеводы-81, ВитаминаА-8 025, ВитаминС-15,<br>Магний-49      | =                          |
| <b>Обед</b>      |                                             |                                                                                                      |                            |
| 100              | Салат из моркови                            | Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-<br>11, ВитаминС-3, Магний-34                            | =                          |
| 250              | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями | Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-<br>19, ВитаминС-8, Магний-24                            | =                          |
| 100              | Тефтели из говядины (паровые)               | Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-<br>9, ВитаминС-2, Магний-19                            | =                          |
| 180              | Капуста тушеная                             | Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-<br>15, ВитаминаА-31, ВитаминС-26, Магний-41             | =                          |
| 200              | Напиток из шиповника                        | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,<br>ВитаминС-80, Магний-3                                      | =                          |
| 60               | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-<br>20, Магний-28                                        | =                          |
| 60               | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                                  | =                          |
| Итого за Обед    |                                             | Калорийность-841, Белки-31, Жиры-25,<br>Углеводы-122, ВитаминаА-31, ВитаминС-119,<br>Магний-157      | =                          |
| Итого за день    |                                             | Калорийность-1 462, Белки-60, Жиры-45,<br>Углеводы-203, ВитаминаА-8 056, ВитаминС-134,<br>Магний-206 | 191-01                     |



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 с 12 лет и старше ОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>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 =

### Обед

|        |                                                    |                                                                         |   |
|--------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---|
| 100    | Икра кабачковая<br>(промышленного<br>производства) | Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15    | = |
| 250/10 | Щи из свежей капусты с<br>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 =

Итого за день Калорийность-1 534, Белки-53, Жиры-54, Углеводы-192, ВитаминА-140, ВитаминС-38, Магний-287 191-01

Гендиректор

М.А. Наева

Заведующая  
столовой

Зюева 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 с 12лет и старше ОВЗ

| Выход (г)        | Наименование блюда                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                  | Стоимость<br>питания (руб) |
|------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                                         |                                                                                                 |                            |
| 130              | Тефтели из говядины в<br>молочном соусе | Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14,<br>Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-20                      | =                          |
| 180              | Макаронные изделия отварные             | Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-<br>35, ВитаминА-41, Магний-11                      | =                          |
| 200              | Кофейный напиток с молоком              | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14,<br>ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13            | =                          |
| 60               | Хлеб пшеничный                          | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                             | =                          |
| Итого за Завтрак |                                         | Калорийность-678, Белки-28, Жиры-24,<br>Углеводы-89, ВитаминА-60, ВитаминС-2,<br>Магний-52      | =                          |
| <b>Обед</b>      |                                         |                                                                                                 |                            |
| 100              | Салат из свеклы отварной                | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8,<br>ВитаминС-6, Магний-19                          | =                          |
| 250/10           | Рассольник ленинградский со<br>сметаной | Калорийность-137, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-<br>16, ВитаминС-8, Магний-27                       | =                          |
| 250              | Плов из отварной птицы                  | Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28,<br>Углеводы-33, ВитаминА-98, ВитаминС-1,<br>Магний-45      | =                          |
| 200              | Компот из яблок с лимоном               | Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3,<br>Магний-6                                           | =                          |
| 40               | Хлеб ржаной                             | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-<br>19                                            | =                          |
| 60               | Хлеб пшеничный                          | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                             | =                          |
| Итого за Обед    |                                         | Калорийность-983, Белки-37, Жиры-40,<br>Углеводы-114, ВитаминА-98, ВитаминС-18,<br>Магний-124   | =                          |
| Итого за день    |                                         | Калорийность-1661, Белки-65, Жиры-64,<br>Углеводы-203, ВитаминА-158, ВитаминС-20,<br>Магний-176 | 191-01                     |

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



*[Signature]*

*[Signature]*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

18.11.2026 (Меню 5-11классы  
(летне-осенний), 2ср)

## Меню с 12лет и старше ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                  | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                             |                                                                                                 |                            |
| 60                      | Бутерброды с джемом или<br>повидлом         | Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-<br>33, Магний-5                                    | =                          |
| 230                     | Каша пшенная вязкая                         | Калорийность-292, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-<br>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,<br>Магний-8                                             | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                             | Калорийность-665, Белки-17, Жиры-13,<br>Углеводы-120, ВитаминА-49, ВитаминС-2,<br>Магний-77     | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                             |                                                                                                 |                            |
| 100                     | Кукуруза отварная                           | Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-<br>62, Магний-64                                   | =                          |
| 250                     | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями | Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-<br>19, ВитаминС-8, Магний-24                       | =                          |
| 100                     | Кнели рыбные припущенные                    | Калорийность-89, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-5,<br>Магний-24                                     | =                          |
| 180                     | Пюре картофельное                           | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-<br>11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30          | =                          |
| 200                     | Компот из ягод<br>замороженных              | Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17,<br>Магний-6                                          | =                          |
| 60                      | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-<br>20, Магний-28                                   | =                          |
| 60                      | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                             | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                             | Калорийность-945, Белки-39, Жиры-18,<br>Углеводы-158, ВитаминА-36, ВитаминС-30,<br>Магний-184   | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                             | Калорийность-1 610, Белки-56, Жиры-31,<br>Углеводы-278, ВитаминА-85, ВитаминС-32,<br>Магний-261 | <b>191-01</b>              |



Заведующая  
столовой

Зотера 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 с 12лет и старше ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                    | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                    |                                                                                                   |                            |
| 200                     | Запеканка из творога               | Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12,<br>Углеводы-34, ВитаминА-86, ВитаминС-1,<br>Магний-51        | =                          |
| 40                      | Молоко сгущенное                   | Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-<br>22, Магний-14                                     | =                          |
| 200                     | Чай с лимоном                      | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1,<br>Магний-5                                             | =                          |
| 60                      | Хлеб пшеничный                     | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                               | =                          |
| 50                      | Пряники                            | Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-<br>37, Магний-4                                      | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                    | Калорийность-909, Белки-53, Жиры-17,<br>Углеводы-133, ВитаминА-86, ВитаминС-2,<br>Магний-82       | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                    |                                                                                                   |                            |
| 100                     | Салат из моркови                   | Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-<br>11, ВитаминС-3, Магний-34                         | =                          |
| 250                     | Суп картофельный с бобовыми        | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-<br>15, ВитаминС-9, Магний-26                         | =                          |
| 110                     | Печень говяжья по-<br>строгановски | Калорийность-237, Белки-18, Жиры-16,<br>Углеводы-6, ВитаминА-7 992, ВитаминС-11,<br>Магний-19     | =                          |
| 180                     | Макароны отварные с овощами        | Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-<br>31, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-22            | =                          |
| 200                     | Сок фруктовый                      | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,<br>ВитаминС-5, Магний-10                                  | =                          |
| 60                      | Хлеб пшеничный                     | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                               | =                          |
| 60                      | Хлеб ржаной                        | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-<br>20, Магний-28                                     | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                    | Калорийность-989, Белки-37, Жиры-31,<br>Углеводы-138, ВитаминА-8 022, ВитаминС-32,<br>Магний-147  | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                    | Калорийность-1897, Белки-90, Жиры-48,<br>Углеводы-271, ВитаминА-8 108, ВитаминС-34,<br>Магний-229 | <b>191-01</b>              |



Заведующая  
столовой

Зотева 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 с 12лет и старше ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)              | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                          |                                                                                             |                            |
| 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                                    | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | Калорийность-619, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-87, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-119       | =                          |
| <b>Обед</b>             |                                          |                                                                                             |                            |
| 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                                            | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | Калорийность-857, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-130, ВитаминА-90, ВитаминС-94, Магний-122     | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                          | Калорийность-1 477, Белки-54, Жиры-44, Углеводы-217, ВитаминА-176, ВитаминС-111, Магний-241 | <b>191-01</b>              |

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), 1пп)

## Меню с 12 лет и старше ОВЗ

| Выход (г)        | Наименование блюда                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)             | Стоимость<br>питания (руб) |
|------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                                                 |                                                                                            |                            |
| 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     | =                          |
| <b>Обед</b>      |                                                 |                                                                                            |                            |
| 100              | Икра кабачковая<br>(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<br>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    | =                          |
| Итого за день    |                                                 | Калорийность-1 484, Белки-48, Жиры-52, Углеводы-205, ВитаминА-141, ВитаминС-34, Магний-177 | 191-01                     |



Гендиректор М.А.Пасва

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 с 12лет и старше ОВЗ

| Выход (г)        | Наименование блюда                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания (руб) |
|------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                                                  |                                                                                                  |                            |
| 100              | Котлеты "Школьные"                               | Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11,<br>Углеводы-13, Витамина-25, ВитаминС-1,<br>Магний-21       | =                          |
| 200              | Каша гречневая рассыпчатая                       | Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-<br>13, Витамина-32, Магний-118                      | =                          |
| 200              | Чай с лимоном                                    | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1,<br>Магний-5                                            | =                          |
| 60               | Хлеб пшеничный                                   | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                              | =                          |
| Итого за Завтрак |                                                  | Калорийность-622, Белки-27, Жиры-19,<br>Углеводы-66, Витамина-57, ВитаминС-2,<br>Магний-152      | =                          |
| <b>Обед</b>      |                                                  |                                                                                                  |                            |
| 100              | Салат из свеклы отварной                         | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8,<br>ВитаминС-6, Магний-19                           | =                          |
| 250/10           | Щи из свежей капусты с<br>картофелем со сметаной | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8,<br>ВитаминС-18, Магний-23                          | =                          |
| 250              | Плов из отварной птицы                           | Калорийность-486, Белки-25, Жиры-28,<br>Углеводы-33, Витамина-98, ВитаминС-1,<br>Магний-45       | =                          |
| 200              | Чай каркаде                                      | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3                                                         | =                          |
| 40               | Хлеб ржаной                                      | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-<br>19                                             | =                          |
| 40               | Хлеб пшеничный                                   | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-<br>6                                              | =                          |
| Итого за Обед    |                                                  | Калорийность-894, Белки-35, Жиры-41,<br>Углеводы-96, Витамина-101, ВитаминС-25,<br>Магний-112    | =                          |
| Итого за день    |                                                  | Калорийность-1 516, Белки-62, Жиры-60,<br>Углеводы-162, Витамина-158, ВитаминС-27,<br>Магний-264 | 191-01                     |

Ген.директор



М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Ботева 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 с 12лет и старше ОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>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

=

### 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

=

### Итого за день

Калорийность-1 420, Белки-61, Жиры-49,  
Углеводы-184, ВитаминА-435, ВитаминС-27,  
Магний-214

191-01

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

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                  | Стоимость<br>питания (руб) |
|------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                                             |                                                                                                 |                            |
| 60               | Бутерброды с джемом или<br>повидлом         | Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-<br>33, Магний-5                                    | =                          |
| 230              | Каша пшениная вязкая                        | Калорийность-292, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-<br>43, ВитаминА-46, ВитаминС-2, Магний-64         | =                          |
| 60               | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                             | =                          |
| 200              | Какао с молоком                             | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14,<br>ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22            | =                          |
| Итого за Завтрак |                                             | Калорийность-703, Белки-20, Жиры-16,<br>Углеводы-120, ВитаминА-65, ВитаминС-3,<br>Магний-99     | =                          |
| <b>Обед</b>      |                                             |                                                                                                 |                            |
| 100              | Салат из белокочанной капусты<br>с морковью | Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-<br>10, ВитаминС-28, Магний-17                     | =                          |
| 250/10           | Рассольник ленинградский со<br>сметаной     | Калорийность-137, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-<br>16, ВитаминС-8, Магний-27                       | =                          |
| 100              | Котлеты из птицы<br>припущенные             | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10,<br>Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-<br>19      | =                          |
| 180              | Каша гречневая рассыпчатая                  | Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-<br>12, ВитаминА-29, Магний-106                     | =                          |
| 200              | Компот из ягод замороженных                 | Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17,<br>Магний-6                                          | =                          |
| 60               | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-<br>20, Магний-28                                   | =                          |
| 40               | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-<br>6                                             | =                          |
| Итого за Обед    |                                             | Калорийность-907, Белки-33, Жиры-34,<br>Углеводы-98, ВитаминА-87, ВитаминС-54,<br>Магний-209    | =                          |
| Итого за день    |                                             | Калорийность-1610, Белки-53, Жиры-50,<br>Углеводы-218, ВитаминА-152, ВитаминС-57,<br>Магний-308 | 191-01                     |



Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

27.11.2026 (Меню 5-11классы  
(летне-осенний), 1шт)

## Меню с 12 лет и старше ОВЗ

| Выход (г)        | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                      | Стоимость<br>питания (руб) |
|------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                                             |                                                                                                     |                            |
| 110              | Печень говяжья по-<br>строгановски          | Калорийность-237, Белки-18, Жиры-16,<br>Углеводы-6, ВитаминА-7 992, ВитаминС-11,<br>Магний-19       | =                          |
| 180              | Макаронны отварные с овощами                | Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-<br>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,<br>Магний-8                                                 | =                          |
| Итого за Завтрак |                                             | Калорийность-621, Белки-29, Жиры-20,<br>Углеводы-81, ВитаминА-8 025, ВитаминС-15,<br>Магний-49      | =                          |
| <b>Обед</b>      |                                             |                                                                                                     |                            |
| 100              | Салат из моркови                            | Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-<br>11, ВитаминС-3, Магний-34                           | =                          |
| 250              | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями | Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-<br>19, ВитаминС-8, Магний-24                           | =                          |
| 100              | Тефтели из говядины (паровые)               | Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-<br>9, ВитаминС-2, Магний-19                           | =                          |
| 180              | Капуста тушеная                             | Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-<br>15, ВитаминА-31, ВитаминС-26, Магний-41             | =                          |
| 200              | Напиток из шиповника                        | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,<br>ВитаминС-80, Магний-3                                     | =                          |
| 60               | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-<br>20, Магний-28                                       | =                          |
| 60               | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8                                                 | =                          |
| Итого за Обед    |                                             | Калорийность-841, Белки-31, Жиры-25,<br>Углеводы-122, ВитаминА-31, ВитаминС-119,<br>Магний-157      | =                          |
| Итого за день    |                                             | Калорийность-1 462, Белки-60, Жиры-45,<br>Углеводы-203, ВитаминА-8 056, ВитаминС-134,<br>Магний-206 | 191-01                     |

Ген. директор



М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.