УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

_____ Е.В. Эйхгорн

30.11.2026 (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	

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

01.12.2026 (зимне-весенний), 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		
100	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-653, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-91, ВитаминА-60, ВитаминС-3, Магний-68	145-00
	Обед		
100	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
220	Плов из отварной птицы	Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-39	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
	Итого за Обед	Калорийность-811, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-86, ВитаминА-86, ВитаминС-20, Магний-101	160-00
	Полдник		
250	Компот из ягод замороженных	Калорийность-55, Углеводы-13, ВитаминС-21, Магний-8	=
100	Кекс "Детский"	Калорийность-331, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-34, ВитаминА-141, Магний-15	=
	Итого за Полдник	Калорийность-386, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-47, ВитаминА-141, ВитаминС-21, Магний-23	100-00
	Итого за день	Калорийность-1 849, Белки-65, Жиры-76, Углеводы-224, ВитаминА-287, ВитаминС-44, Магний-192	

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

02.12.2026 (зимне-весенний), 2ср)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
220	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-28, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Магний-53	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-631, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-97, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Магний-78	145-00
	Обед		
100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминА-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
	Итого за Обед	Калорийность-907, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-142, ВитаминА-56, ВитаминС-96, Магний-177	160-00
	Полдник		
250	Чай с молоком	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминА-12, Магний-13	=
100	Ватрушка с повидлом	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-58, ВитаминА-14, Магний-11	=
	Итого за Полдник	Калорийность-357, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-72, ВитаминА-26, Магний-24	100-00
	Итого за день	Калорийность-1 894, Белки-63, Жиры-43, Углеводы-311, ВитаминА-129, ВитаминС-98, Магний-279	

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

03.12.2026 (зимне-весенний), 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		
180	Запеканка из творога	Калорийность-510, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-29, ВитаминС-1, Магний-46	=
40	Молоко сгущенное	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
100	Сдоба обыкновенная	Калорийность-248, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-48, ВитаминА-18, Магний-11	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-1 016, Белки-42, Жиры-36, Углеводы-128, ВитаминА-21, ВитаминС-1, Магний-75	145-00
	Обед		
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
10	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7, Магний-2	=
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
200	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-12, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
	Итого за Обед	Калорийность-827, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-113, ВитаминА-56, ВитаминС-54, Магний-142	160-00
	Полдник		
250	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-75, Углеводы-18, ВитаминС-4, Магний-7	=
100	Манник	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, ВитаминА-57, Магний-11	=
	Итого за Полдник	Калорийность-268, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-49, ВитаминА-57, ВитаминС-4, Магний-18	100-00
	Итого за день	Калорийность-2 110, Белки-79, Жиры-68, Углеводы-290, ВитаминА-134, ВитаминС-59, Магний-235	

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

04.12.2026 (зимне-весенний), 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		
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
220	Рагу из птицы	Калорийность-312, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-20, ВитаминС-13, Магний-49	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-557, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-64, ВитаминА-19, ВитаминС-17, Магний-108	145-00
	Обед		
100	Салат из квашеной капусты с яблоками	Калорийность-117, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5, ВитаминС-15, Магний-12	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-20	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
	Итого за Обед	Калорийность-831, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-105, ВитаминС-43, Магний-100	160-00
	Полдник		
250	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-17, ВитаминА-24, ВитаминС-1, Магний-16	=
100	Шанежка наливная	Калорийность-260, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-42, ВитаминА-41, Магний-12	=
	Итого за Полдник	Калорийность-370, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-59, ВитаминА-65, ВитаминС-1, Магний-28	100-00
	Итого за день	Калорийность-1 758, Белки-67, Жиры-63, Углеводы-228, ВитаминА-84, ВитаминС-61, Магний-236	

Генеральный директор _____ М.А.Паева

Заведующая столовой _____ Зотеева Т.С.

Инженер-технолог _____ Халиуллина С.П.

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

07.12.2026 (зимне-весенний), 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	Бутерброды с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-20, Магний-4	=
220	Каша "Дружба"	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-34	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
120	Фрукты свежие	Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-11	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-579, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-105, ВитаминА-63, ВитаминС-10, Магний-62	145-00
	Обед		
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
130	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-10, Магний-17	=
180	Рис припущенный	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, ВитаминА-31, Магний-22	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
	Итого за Обед	Калорийность-883, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-116, ВитаминА-31, ВитаминС-15, Магний-110	160-00
	Полдник		
100	Сдоба обыкновенная	Калорийность-248, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-48, ВитаминА-18, Магний-11	=
250	Напиток из шиповника	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-100, Магний-4	=
	Итого за Полдник	Калорийность-346, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-71, ВитаминА-18, ВитаминС-100, Магний-15	100-00
	Итого за день	Калорийность-1 807, Белки-50, Жиры-47, Углеводы-292, ВитаминА-112, ВитаминС-125, Магний-187	

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

08.12.2026 (зимне-весенний), 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	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-620, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-67, ВитаминА-54, ВитаминС-1, Магний-156	145-00
	Обед		
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-14	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
220	Плов из отварной птицы	Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-39	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
	Итого за Обед	Калорийность-808, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-91, ВитаминА-89, ВитаминС-28, Магний-97	160-00
	Полдник		
100	Манник	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, ВитаминА-57, Магний-11	=
250	Компот из плодов сушеных (курага)	Калорийность-90, Углеводы-22, Магний-5	=
	Итого за Полдник	Калорийность-283, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-53, ВитаминА-57, Магний-16	100-00
	Итого за день	Калорийность-1 711, Белки-64, Жиры-58, Углеводы-211, ВитаминА-200, ВитаминС-29, Магний-269	

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

09.12.2026 (зимне-весенний), 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	=
180	Омлет натуральный	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминА-313, ВитаминС-1, Магний-22	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-557, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-56, ВитаминА-350, ВитаминС-4, Магний-87	145-00
	Обед		
100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-7, Магний-27, ВитаминА-10	=
100	Котлеты "Пермские"	Калорийность-171, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
	Итого за Обед	Калорийность-973, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-147, ВитаминА-31, ВитаминС-39, Магний-184	160-00
	Полдник		
100	Шанежка наливная	Калорийность-260, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-42, ВитаминА-41, Магний-12	=
250	Компот из ягод замороженных	Калорийность-55, Углеводы-13, ВитаминС-21, Магний-8	=
	Итого за Полдник	Калорийность-315, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-55, ВитаминА-41, ВитаминС-21, Магний-20	100-00
	Итого за день	Калорийность-1 845, Белки-71, Жиры-57, Углеводы-258, ВитаминА-422, ВитаминС-64, Магний-291	

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

10.12.2026 (зимне-весенний), 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		
30	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-103, Белки-8, Жиры-8, Магний-15	=
220	Каша пшенная молочная жидкая	Калорийность-220, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-31, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-41	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-719, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-105, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-85	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-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
120	Печень говяжья по-строгановски	Калорийность-258, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-7, ВитаминА-8 718, ВитаминС-12, Магний-21	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
	Итого за Обед	Калорийность-831, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-89, ВитаминА-8 754, ВитаминС-34, Магний-128	160-00
	Полдник		
100	Кекс "Детский"	Калорийность-331, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-34, ВитаминА-141, Магний-15	=
250	Чай с молоком	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминА-12, Магний-13	=
	Итого за Полдник	Калорийность-411, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-48, ВитаминА-153, Магний-28	100-00
	Итого за день	Калорийность-1 960, Белки-67, Жиры-81, Углеводы-242, ВитаминА-8 967, ВитаминС-36, Магний-241	

Ген.директор _____ М.А.Паева

Заведующая столовой _____ Зотеева Т.С.

Инженер-технолог _____ Халиуллина С.П.

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

11.12.2026 (зимне-весенний), 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		
100	***Биточки рыбные***	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
180	***Рис отварной***	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41, Магний-27	=
200	***Чай каркаде***	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	***Хлеб ржаной***	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-561, Белки-23, Жиры-9, Углеводы-95, ВитаминА-3, Магний-70	*145-00*
	Обед		
100	***Овощи консервированные порциями (огурцы)***	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	***Суп из овощей со сметаной***	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминС-9, Магний-23	=
100	***Кнели из птицы с рисом***	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
180	***Макароны отварные с овощами***	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
200	***Напиток из шиповника***	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-70, Магний-3	=
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-806, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-100, ВитаминА-114, ВитаминС-97, Магний-109	*160-00*
	Полдник		
100	***Манник***	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, ВитаминА-57, Магний-11	=
250	***Чай с сахаром***	Калорийность-48, Углеводы-12, Магний-5	=
	Итого за Полдник	Калорийность-241, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-57, Магний-16	*100-00*
	Итого за день	Калорийность-1 608, Белки-62, Жиры-44, Углеводы-238, ВитаминА-174, ВитаминС-97, Магний-195	

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

15.12.2026 (зимне-весенний), 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		
100	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-653, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-91, ВитаминА-60, ВитаминС-3, Магний-68	145-00
	Обед		
100	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
220	Плов из отварной птицы	Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-39	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
	Итого за Обед	Калорийность-811, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-86, ВитаминА-86, ВитаминС-20, Магний-101	160-00
	Полдник		
250	Компот из ягод замороженных	Калорийность-55, Углеводы-13, ВитаминС-21, Магний-8	=
100	Кекс "Детский"	Калорийность-331, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-34, ВитаминА-141, Магний-15	=
	Итого за Полдник	Калорийность-386, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-47, ВитаминА-141, ВитаминС-21, Магний-23	100-00
	Итого за день	Калорийность-1 849, Белки-65, Жиры-76, Углеводы-224, ВитаминА-287, ВитаминС-44, Магний-192	

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

16.12.2026 (зимне-весенний), 2ср)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
220	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-28, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Магний-53	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-631, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-97, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Магний-78	145-00
	Обед		
100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминА-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
	Итого за Обед	Калорийность-907, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-142, ВитаминА-56, ВитаминС-96, Магний-177	160-00
	Полдник		
250	Чай с молоком	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминА-12, Магний-13	=
100	Ватрушка с повидлом	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-58, ВитаминА-14, Магний-11	=
	Итого за Полдник	Калорийность-357, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-72, ВитаминА-26, Магний-24	100-00
	Итого за день	Калорийность-1 894, Белки-63, Жиры-43, Углеводы-311, ВитаминА-129, ВитаминС-98, Магний-279	

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

17.12.2026 (зимне-весенний), 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		
180	Запеканка из творога	Калорийность-510, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-29, ВитаминС-1, Магний-46	=
40	Молоко сгущенное	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
100	Сдоба обыкновенная	Калорийность-248, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-48, ВитаминА-18, Магний-11	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-1 016, Белки-42, Жиры-36, Углеводы-128, ВитаминА-21, ВитаминС-1, Магний-75	145-00
	Обед		
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
10	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7, Магний-2	=
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
200	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-12, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
	Итого за Обед	Калорийность-827, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-113, ВитаминА-56, ВитаминС-54, Магний-142	160-00
	Полдник		
250	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-75, Углеводы-18, ВитаминС-4, Магний-7	=
100	Манник	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, ВитаминА-57, Магний-11	=
	Итого за Полдник	Калорийность-268, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-49, ВитаминА-57, ВитаминС-4, Магний-18	100-00
	Итого за день	Калорийность-2 110, Белки-79, Жиры-68, Углеводы-290, ВитаминА-134, ВитаминС-59, Магний-235	

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

18.12.2026 (зимне-весенний), 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		
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
220	Рагу из птицы	Калорийность-312, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-20, ВитаминС-13, Магний-49	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-557, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-64, ВитаминА-19, ВитаминС-17, Магний-108	**145-00**
	Обед		
100	Салат из квашеной капусты с яблоками	Калорийность-117, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5, ВитаминС-15, Магний-12	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-20	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
	Итого за Обед	Калорийность-831, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-105, ВитаминС-43, Магний-100	**160-00**
	Полдник		
250	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-17, ВитаминА-24, ВитаминС-1, Магний-16	=
100	Шанежка наливная	Калорийность-260, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-42, ВитаминА-41, Магний-12	=
	Итого за Полдник	Калорийность-370, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-59, ВитаминА-65, ВитаминС-1, Магний-28	**100-00**
	Итого за день	Калорийность-1 758, Белки-67, Жиры-63, Углеводы-228, ВитаминА-84, ВитаминС-61, Магний-236	

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

21.12.2026 (зимне-весенний), 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	Бутерброды с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-20, Магний-4	=
220	Каша "Дружба"	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-34	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
120	Фрукты свежие	Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-11	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-579, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-105, ВитаминА-63, ВитаминС-10, Магний-62	145-00
	Обед		
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
130	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-10, Магний-17	=
180	Рис припущенный	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, ВитаминА-31, Магний-22	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
	Итого за Обед	Калорийность-883, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-116, ВитаминА-31, ВитаминС-15, Магний-110	160-00
	Полдник		
100	Сдоба обыкновенная	Калорийность-248, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-48, ВитаминА-18, Магний-11	=
250	Напиток из шиповника	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-100, Магний-4	=
	Итого за Полдник	Калорийность-346, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-71, ВитаминА-18, ВитаминС-100, Магний-15	100-00
	Итого за день	Калорийность-1 807, Белки-50, Жиры-47, Углеводы-292, ВитаминА-112, ВитаминС-125, Магний-187	

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

22.12.2026 (зимне-весенний), 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	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-620, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-67, ВитаминА-54, ВитаминС-1, Магний-156	145-00
	Обед		
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-14	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
220	Плов из отварной птицы	Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-39	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
	Итого за Обед	Калорийность-808, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-91, ВитаминА-89, ВитаминС-28, Магний-97	160-00
	Полдник		
100	Манник	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, ВитаминА-57, Магний-11	=
250	Компот из плодов сушеных (курага)	Калорийность-90, Углеводы-22, Магний-5	=
	Итого за Полдник	Калорийность-283, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-53, ВитаминА-57, Магний-16	100-00
	Итого за день	Калорийность-1 711, Белки-64, Жиры-58, Углеводы-211, ВитаминА-200, ВитаминС-29, Магний-269	

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

23.12.2026 (зимне-весенний), 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	=
180	Омлет натуральный	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминА-313, ВитаминС-1, Магний-22	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-557, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-56, ВитаминА-350, ВитаминС-4, Магний-87	145-00
	Обед		
100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-7, Магний-27, ВитаминА-10	=
100	Котлеты "Пермские"	Калорийность-171, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
	Итого за Обед	Калорийность-973, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-147, ВитаминА-31, ВитаминС-39, Магний-184	160-00
	Полдник		
100	Шанежка наливная	Калорийность-260, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-42, ВитаминА-41, Магний-12	=
250	Компот из ягод замороженных	Калорийность-55, Углеводы-13, ВитаминС-21, Магний-8	=
	Итого за Полдник	Калорийность-315, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-55, ВитаминА-41, ВитаминС-21, Магний-20	100-00
	Итого за день	Калорийность-1 845, Белки-71, Жиры-57, Углеводы-258, ВитаминА-422, ВитаминС-64, Магний-291	

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

24.12.2026 (зимне-весенний), 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		
30	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-103, Белки-8, Жиры-8, Магний-15	=
220	Каша пшенная молочная жидкая	Калорийность-220, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-31, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-41	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-719, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-105, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-85	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-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
120	Печень говяжья по-строгановски	Калорийность-258, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-7, ВитаминА-8 718, ВитаминС-12, Магний-21	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
	Итого за Обед	Калорийность-831, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-89, ВитаминА-8 754, ВитаминС-34, Магний-128	160-00
	Полдник		
100	Кекс "Детский"	Калорийность-331, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-34, ВитаминА-141, Магний-15	=
250	Чай с молоком	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминА-12, Магний-13	=
	Итого за Полдник	Калорийность-411, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-48, ВитаминА-153, Магний-28	100-00
	Итого за день	Калорийность-1 960, Белки-67, Жиры-81, Углеводы-242, ВитаминА-8 967, ВитаминС-36, Магний-241	

Ген.директор М.А.Паева

Заведующая столовой Зотова Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

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

25.12.2026 (зимне-весенний), 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		
100	Биточки рыбные	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
180	Рис отварной	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41, Магний-27	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-561, Белки-23, Жиры-9, Углеводы-95, ВитаминА-3, Магний-70	145-00
	Обед		
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминС-9, Магний-23	=
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
180	Макароны отварные с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-70, Магний-3	=
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-806, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-100, ВитаминА-114, ВитаминС-97, Магний-109	160-00
	Полдник		
100	Манник	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, ВитаминА-57, Магний-11	=
250	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12, Магний-5	=
	Итого за Полдник	Калорийность-241, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-57, Магний-16	100-00
	Итого за день	Калорийность-1 608, Белки-62, Жиры-44, Углеводы-238, ВитаминА-174, ВитаминС-97, Магний-195	

Ген.директор М.А.Паева

Заведующая столовой Витева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

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

29.12.2026 (зимне-весенний), 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		
100	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-653, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-91, ВитаминА-60, ВитаминС-3, Магний-68	145-00
	Обед		
100	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
220	Плов из отварной птицы	Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-39	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
	Итого за Обед	Калорийность-811, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-86, ВитаминА-86, ВитаминС-20, Магний-101	160-00
	Полдник		
250	Компот из ягод замороженных	Калорийность-55, Углеводы-13, ВитаминС-21, Магний-8	=
100	Кекс "Детский"	Калорийность-331, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-34, ВитаминА-141, Магний-15	=
	Итого за Полдник	Калорийность-386, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-47, ВитаминА-141, ВитаминС-21, Магний-23	100-00
	Итого за день	Калорийность-1 849, Белки-65, Жиры-76, Углеводы-224, ВитаминА-287, ВитаминС-44, Магний-192	

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

30.12.2026 (зимне-весенний), 2ср)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
220	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-28, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Магний-53	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-631, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-97, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Магний-78	145-00
	Обед		
100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминА-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
	Итого за Обед	Калорийность-907, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-142, ВитаминА-56, ВитаминС-96, Магний-177	160-00
	Полдник		
250	Чай с молоком	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминА-12, Магний-13	=
100	Ватрушка с повидлом	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-58, ВитаминА-14, Магний-11	=
	Итого за Полдник	Калорийность-357, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-72, ВитаминА-26, Магний-24	100-00
	Итого за день	Калорийность-1 894, Белки-63, Жиры-43, Углеводы-311, ВитаминА-129, ВитаминС-98, Магний-279	

Общество с ограниченной ответственностью ОГРН 1135906007027 ИНН 5905311470 Россия, г. Пермь "Компания "Профи-Групп"

Ген. директор М.А. Паева

Заведующая столовой Зотева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.