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

30.11.2026 (Меню 5-11классы (летне-осенний), 2пн)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-147, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-61, Магний-14	=
220	Каша рисовая вязкая	Калорийность-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-45, ВитаминС-2, Магний-41	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-604, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-95, ВитаминА-106, ВитаминС-13, Магний-79	125-03
	Обед		
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
100	Биточки из говядины	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминА-5, Магний-25	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
	Итого за Обед	Калорийность-930, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-97, ВитаминА-34, ВитаминС-25, Магний-208	125-03
	Итого за день	Калорийность-1 534, Белки-53, Жиры-54, Углеводы-192, ВитаминА-140, ВитаминС-38, Магний-287	

Ген.директор М.А.Паева

Заведующая столовой Зотева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

_____ Е.В. Эйхгорн

01.12.2026 (С.школа 5-11 класс (зимне-весенний), 2вт)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
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	125-03
	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	125-03
	Итого за день	Калорийность-1 464, Белки-59, Жиры-57, Углеводы-177, ВитаминА-146, ВитаминС-23, Магний-169	

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 (С.школа 5-11 класс (зимне-весенний), 2ср)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
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	125-03
	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	125-03
	Итого за день	Калорийность-1 537, Белки-55, Жиры-39, Углеводы-239, ВитаминА-103, ВитаминС-98, Магний-255	

Ген.директор М.А.Паева

Заведующая столовой Затева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

_____ Е.В. Эйхгорн

03.12.2026 (С.школа 5-11 класс (зимне-весенний), 2чт)

Меню с 12лет и старше

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	125-03
	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	125-03
	Итого за день	Калорийность-1 842, Белки-73, Жиры-63, Углеводы-241, ВитаминА-77, ВитаминС-55, Магний-217	

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

04.12.2026 (С.школа 5-11 класс (зимне-весенний), 2пт)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
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	125-03
	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	125-03
	Итого за день	Калорийность-1 388, Белки-55, Жиры-53, Углеводы-169, ВитаминА-19, ВитаминС-60, Магний-208	

Ген.директор М.А. Паева

Заведующая столовой Затева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

_____ Е.В. Эйхгорн

07.12.2026 (С.школа 5-11 класс (зимне-весенний), 1пн)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
45	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	125-03
	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	125-03
	Итого за день	Калорийность-1 462, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-221, ВитаминА-94, ВитаминС-25, Магний-172	

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 (С.школа 5-11 класс (зимне-весенний), 1вт)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, 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	125-03
	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	125-03
	Итого за день	Калорийность-1 428, Белки-58, Жиры-53, Углеводы-158, ВитаминА-143, ВитаминС-29, Магний-253	

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 (С.школа 5-11 класс (зимне-весенний), 1ср)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, 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	125-03
	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	125-03
	Итого за день	Калорийность-1 530, Белки-63, Жиры-50, Углеводы-203, ВитаминА-381, ВитаминС-43, Магний-271	

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 (С.школа 5-11 класс (зимне-весенний), 1чт)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
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	125-03
	Обед		
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-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	125-03
	Итого за день	Калорийность-1 550, Белки-59, Жиры-60, Углеводы-194, ВитаминА-8 814, ВитаминС-36, Магний-213	

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*

11.12.2026 (С.школа 5-11 класс (зимне-весенний), 1пт)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
100	***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	*125-03*
	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	*125-03*
	Итого за день	Калорийность-1 367, Белки-56, Жиры-39, Углеводы-195, ВитаминА-117, ВитаминС-97, Магний-179	

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

14.12.2026 (С.школа 5-11 класс (зимне-весенний), 2пн)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
35	Бутерброд с сыром	Калорийность-121, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7, ВитаминА-52, Магний-11	=
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	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
120	Фрукты свежие	Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-11	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-519, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-79, ВитаминА-95, ВитаминС-10, Магний-67	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	=
100	Фрикадельки из говядины паровые	Калорийность-197, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-7, Магний-17	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
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-866, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-96, ВитаминА-29, ВитаминС-20, Магний-190	160-00
	Полдник		
250	Компот из плодов сушеных (курага)	Калорийность-90, Углеводы-22, Магний-5	=
100	Сдоба обыкновенная	Калорийность-248, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-48, ВитаминА-18, Магний-11	=
	Итого за Полдник	Калорийность-338, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-70, ВитаминА-18, Магний-16	100-00
	Итого за день	Калорийность-1 722, Белки-53, Жиры-50, Углеводы-245, ВитаминА-142, ВитаминС-30, Магний-273	

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 (С.школа 5-11 класс (зимне-весенний), 2вт)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
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	125-03
	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	125-03
	Итого за день	Калорийность-1 464, Белки-59, Жиры-57, Углеводы-177, ВитаминА-146, ВитаминС-23, Магний-169	

Ген.Директор _____ М.А.Паева

Заведующая столовой _____ Зятева Т.С.

Инженер-технолог _____ Хадиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

_____ Е.В. Эйхгорн

16.12.2026 (С.школа 5-11 класс (зимне-весенний), 2ср)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
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	125-03
	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	125-03
	Итого за день	Калорийность-1 537, Белки-55, Жиры-39, Углеводы-239, ВитаминА-103, ВитаминС-98, Магний-255	

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 (С.школа 5-11 класс (зимне-весенний), 2чт)

Меню с 12лет и старше

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	125-03
	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	125-03
	Итого за день	Калорийность-1 842, Белки-73, Жиры-63, Углеводы-241, ВитаминА-77, ВитаминС-55, Магний-217	

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 (С.школа 5-11 класс (зимне-весенний), 2пт)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
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	125-03
	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	125-03
	Итого за день	Калорийность-1 388, Белки-55, Жиры-53, Углеводы-169, ВитаминА-19, ВитаминС-60, Магний-208	

Ген.директор Паева 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 (С.школа 5-11 класс (зимне-весенний), 1пн)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
45	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	125-03
	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	125-03
	Итого за день	Калорийность-1 462, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-221, ВитаминА-94, ВитаминС-25, Магний-172	

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 (С.школа 5-11 класс (зимне-весенний), 1вт)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, 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	125-03
	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	125-03
	Итого за день	Калорийность-1 428, Белки-58, Жиры-53, Углеводы-158, ВитаминА-143, ВитаминС-29, Магний-253	

ен.директор М.А.Паева

Заведующая столовой Зятева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

_____ Е.В. Эйхгорн

23.12.2026 (С.школа 5-11 класс (зимне-весенний), 1ср)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, 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	125-03
	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	125-03
	Итого за день	Калорийность-1 530, Белки-63, Жиры-50, Углеводы-203, ВитаминА-381, ВитаминС-43, Магний-271	

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

24.12.2026 (С.школа 5-11 класс (зимне-весенний), 1чт)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
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	125-03
	Обед		
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-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	125-03
	Итого за день	Калорийность-1 550, Белки-59, Жиры-60, Углеводы-194, ВитаминА-8 814, ВитаминС-36, Магний-213	

Генеральный директор М.А.Плаева

Заведующая столовой Зотева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

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

25.12.2026 (С.школа 5-11 класс (зимне-весенний), 1пт)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
100	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	125-03
	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	125-03
	Итого за день	Калорийность-1 367, Белки-56, Жиры-39, Углеводы-195, ВитаминА-117, ВитаминС-97, Магний-179	

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

28.12.2026 (С.школа 5-11 класс (зимне-весенний), 2пн)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
35	Бутерброд с сыром	Калорийность-121, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7, ВитаминА-52, Магний-11	=
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	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
120	Фрукты свежие	Калорийность-53, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-11	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-519, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-79, ВитаминА-95, ВитаминС-10, Магний-67	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	=
100	Фрикадельки из говядины паровые	Калорийность-197, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-7, Магний-17	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
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-866, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-96, ВитаминА-29, ВитаминС-20, Магний-190	160-00
	Полдник		
250	Компот из плодов сушеных (курага)	Калорийность-90, Углеводы-22, Магний-5	=
100	Сдоба обыкновенная	Калорийность-248, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-48, ВитаминА-18, Магний-11	=
	Итого за Полдник	Калорийность-338, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-70, ВитаминА-18, Магний-16	100-00
	Итого за день	Калорийность-1 722, Белки-53, Жиры-50, Углеводы-245, ВитаминА-142, ВитаминС-30, Магний-273	

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

29.12.2026 (С.школа 5-11 класс (зимне-весенний), 2вт)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
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	125-03
	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	125-03
	Итого за день	Калорийность-1 464, Белки-59, Жиры-57, Углеводы-177, ВитаминА-146, ВитаминС-23, Магний-169	

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 (С.школа 5-11 класс (зимне-весенний), 2ср)

Меню с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
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	125-03
	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	125-03
	Итого за день	Калорийность-1 537, Белки-55, Жиры-39, Углеводы-239, ВитаминА-103, ВитаминС-98, Магний-255	

Ген.директор М.А.Паева

Заведующая столовой Зотова Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.