

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Н.Г. Цвикилевич

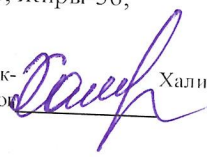
14.09.2020 (Школа 7-10 лет, 3 ин)

Меню Култаево (Школа 7-10 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	Калорийность-195, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-9	=
150	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" жидкая	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-8	=
200	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	=
30	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	=
200	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	=
Итого за Завтрак		Калорийность-551, Белки-11, Жиры-28, Углеводы-66	=
Обед			
100	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4	=
250	Суп крестьянский с крупой	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	=
80	Котлеты "Пермские"	Калорийность-180, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-9	=
150	Картофель отварной	Калорийность-330, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-49	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18	=
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10	=
30	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	=
Итого за Обед		Калорийность-789, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-109	=
Итого за день		Калорийность-1340, Белки-36, Жиры-56, Углеводы-175	=

Генеральный директор  Паева М.А.

Заведующая столовой  Зотева Татьяна Сергеевна

Техник-технолог  Халиуллина С.П.

15.09.2020 (Школа 7-10 лет, 3ет)

Меню Култаево (Школа 7-10 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброды с джемом (1-й вариант)	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	=
80	Фрикадельки из говядины паровые	Калорийность-174, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-5	=
50	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	Калорийность-56, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-4	=
150	Макароны отварные с овощами	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-30	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	=
20	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	Калорийность-13, Углеводы-3	=
Итого за Завтрак		Калорийность-621, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-73	=
Обед			
100	Салат из капусты белокачанной	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-11	=
250	Борщ с фасолью и картофелем	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14	=
240	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-26	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-131, Белки-2, Углеводы-31	=
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10	=
30	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	=
Итого за Обед		Калорийность-664, Белки-16, Жиры-25, Углеводы-96	=
Итого за день		Калорийность-1285, Белки-37, Жиры-51, Углеводы-169	=

Генеральный директор  Пасва М.А.

Заведующая столовой  Зотева Татьяна Сергеевна

Техник-технолог  Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Н.Г. Цвikelевич

16.09.2020 (Школа 7-10 лет, 3ср)

Меню Култаево (Школа 7-10 лет)

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	=
100	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-87, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-6	=
150	Картофельное пюре	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	=
20	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	Калорийность-13, Углеводы-3	=
Итого за Завтрак		Калорийность-419, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-52	=
Обед			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	=
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	=
200	Бигус	Калорийность-269, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-10	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23	=
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10	=
30	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	=
Итого за Обед		Калорийность-516, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-56	=
Итого за день		Калорийность-935, Белки-55, Жиры-32, Углеводы-108	=

Генеральный директор Паева М.А.

Заведующая столовой Зотева Татьяна Сергеевна

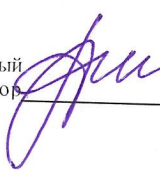
Техник-технолог Халнуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Н.Г. Цвикилевич

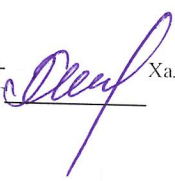
17.09.2020 (Школа 7-10 лет, 3чт)

Меню Култаево (Школа 7-10 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
150	Пудинг из творога паровой	Калорийность-351, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-36	=
30	Соус из кураги (2-й вариант)	Калорийность-21, Углеводы-5	=
200	Чай с молоком	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	=
20	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	Калорийность-13, Углеводы-3	=
200	Плоды свежие (груши)	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21	=
Итого за Завтрак		Калорийность-602, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-90	=
Обед			
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2	=
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	=
210	Плов из отварной птицы	Калорийность-359, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-38	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-89, Углеводы-22	=
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10	=
30	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	=
Итого за Обед		Калорийность-700, Белки-22, Жиры-31, Углеводы-84	=
Итого за день		Калорийность-1301, Белки-49, Жиры-45, Углеводы-174	=

Генеральный директор  Пасва М.А.

Заведующая столовой  Зотева Татьяна Сергеевна

Техник-технолог  Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Н.Г. Цвикилевич

18.09.2020 (Школа 7-10 лет, 3шт)

Меню Култаево (Школа 7-10 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

60	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	=
150	Голубцы ленивые	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-6	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	=
20	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	Калорийность-13, Углеводы-3	=

Итого за Завтрак Калорийность-317, Белки-15, Жиры-12,
Углеводы-35 =

Обед

60	Салат из моркови с изюмом	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-14	=
250	Уха с крупой	Калорийность-96, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-13	=
80	Фрикадельки из кур	Калорийность-201, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-6	=
150	Картофель жареный из отварного	Калорийность-269, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-30	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18	=
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10	=
30	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	=

Итого за Обед Калорийность-766, Белки-27, Жиры-31,
Углеводы-95 =

Итого за день Калорийность-1 083, Белки-42, Жиры-43,
Углеводы-130 =

Генеральный директор М.А. Пасва М.А.

Заведующая столовой Т.А. Зотева Татьяна Сергеевна

Техник-технолог С.П. Халиуллина С.П.