

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
 Структурное подразделение МАОУ «Баш-Култаевская основная школа»
 Е.В. Тапкинова

20.02.2023 (Школа с 12 лет и старше
 (зимне-весен), 2пн)

Меню СП " Баш-Култаевская школа " с 12 лет 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-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-532, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-78, ВитаминА-37, ВитаминС-11, Магний-69	102-89

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-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-22	=
100	Котлеты из говядины	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14, Магний-26	=
180	Рис с овощами	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-903, Белки-32, Жиры-39, Углеводы-108, ВитаминС-31, Магний-124	102-89

Ген. директор

М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.



**21.02.2023 (Школа с 12 лет и старше
(зимне-весен), 2вг)**

Меню СП " Баи-Култаевская школа "
с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	<i>Кнели из птицы с рисом</i>	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
200	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-32, Магний-118	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за Завтрак		Калорийность-680, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-60, ВитаминА-116, ВитаминС-2, Магний-153	102-89
<u>Обед</u>			
100	<i>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</i>	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
250/10	<i>Свекольник со сметаной</i>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-9, Магний-31	=
100	<i>Биточки рыбные</i>	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
180	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	<i>Компот из свежих яблок</i>	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-558, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-69, ВитаминА-54, ВитаминС-17, Магний-122	102-89
Итого за день		Калорийность-1 701, Белки-68, Жиры-56, Углеводы-209, ВитаминА-171, ВитаминС-31, Магний-315	

Ген. директор

1. Для документов

Заведующая
СТОЛОВОЙ

Кучумова Н.Х

Инженер-технол
ОГ

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ «Баш-Култаевская основная школа»

Е.В. Ташикина

22.02.2023 (Школа с 12 лет и старше
(зимне-весен), 2ср)

Меню СП " Баш-Култаевская школа " **с 12 лет и старше**

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

Завтрак

20 Сыр сычужный твердый
порциями

Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5,
Магний-10

=

200 Каша рисовая молочная
жидкая

Калорийность-215, Белки-6, Жиры-7,
Углеводы-33, ВитаминА-43, ВитаминС-2,
Магний-32

=

40 Хлеб пшеничный

Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,
Магний-6

=

100 Булочка ванильная

Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8,
Углеводы-57, Магний-10

=

200 Кофейный напиток с молоком

Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1,
Магний-13

=

Итого за Завтрак

Калорийность-795, Белки-25, Жиры-23,
Углеводы-124, ВитаминА-62, ВитаминС-3,
Магний-71

102-89

Обед

100 Салат из квашеной капусты с
луком

Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10,
Углеводы-3, ВитаминС-19, Магний-15

=

250/10 Рассольник ленинградский со
сметаной

Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5,
Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26

=

100 Шницель из птицы
припущенные

Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10,
Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1,
Магний-19

=

180 Макароны изделия
отварные

Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1,
Углеводы-35, Магний-10

=

200 Напиток из шиповника

Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,
ВитаминС-80, Магний-3

=

20 Хлеб пшеничный

Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,
Магний-3

=

30 Хлеб ржаной

Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,
Магний-14

=

Итого за Обед

Калорийность-781, Белки-31, Жиры-28,
Углеводы-101, ВитаминА-58, ВитаминС-108,
Магний-91

102-89

Итого за день

Калорийность-1 989, Белки-62, Жиры-56,
Углеводы-312, ВитаминА-120,
ВитаминС-111, Магний-176

Ген.директор

М.А. Пасева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

