

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ «Баш-Култаевская основная школа»

Е.В. Ташкинова

27.02.2023 (Школа с 12 лет и старше
(зимне-весен), 1пп)

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	Бутерброды с повидлом	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22, ВитаминА-22, Магний-4	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
100	Плоды свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-504, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-89, ВитаминА-61, ВитаминС-11, Магний-54	102-89

Обед

100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-20	=
180	Макароны отварные с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
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-820, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-104, ВитаминА-30, ВитаминС-25, Магний-108	102-89

Итого за день		Калорийность-1 324, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-193, ВитаминА-91, ВитаминС-36, Магний-162	
---------------	--	---	--

Директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ «Баш-Култаевская основная школа»

Е.В. Тапкинова

28.02.2023 (Школа с 12 лет и старше
(зимне-весен), 1вт)

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

100 Овощи консервированные
отварные (кукуруза)

Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4,
Углеводы-5, Витамина А-18, Витамин С-2,
Магний-18

=

180 Омлет натуральный

Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17,
Углеводы-4, Витамина А-313, Витамин С-1,
Магний-22

=

40 Хлеб пшеничный

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

=

40 Печенье

Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4,
Углеводы-30, Магний-8

=

200 Какао с молоком

Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-14, Витамина А-19, Витамин С-1,
Магний-22

=

Итого за Завтрак

Калорийность-654, Белки-28, Жиры-28,
Углеводы-73, Витамина А-350, Витамин С-4,
Магний-76

102-89

Обед

100 Салат из свеклы отварной

Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6,
Углеводы-8, Витамин С-6, Магний-19

=

250/10 Щи из свежей капусты с
картофелем со сметаной

Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5,
Углеводы-8, Витамин С-18, Магний-22

=

100 Котлеты из птицы
припущенные

Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10,
Углеводы-9, Витамина А-5, Витамин С-2,
Витамин РР-5, Натрий-58, Магний-19

=

180 Пюре картофельное

Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-11, Витамина А-36, Витамин С-5,
Магний-30

=

200 Чай с лимоном

Калорийность-61, Углеводы-15, Витамин С-3,
Магний-2

=

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-654, Белки-27, Жиры-30,
Углеводы-71, Витамина А-41, Витамин С-34,
Витамин РР-5, Натрий-58, Магний-110

102-89

Итого за день

Калорийность-1308, Белки-55, Жиры-58,
Углеводы-144, Витамина А-391, Витамин С-38,
Витамин РР-5, Натрий-58, Магний-186

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.

ог

М.А.Пасва

документов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ «Баш-Култаевская основная школа»

Е.В. Ташикина

01.03.2023 (Школа с 12 лет и старше
(зимне-весен), 1ср)

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

100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминаА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, ВитаминаА-46, Магний-12	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=

Итого за Завтрак Калорийность-645, Белки-27, Жиры-18,
Углеводы-92, ВитаминаА-71, ВитаминС-2,
Магний-46 **102-89**

Обед

100	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминаА-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-676, Белки-29, Жиры-21,
Углеводы-74, ВитаминаА-49, ВитаминС-14,
Магний-201 **102-89**

Итого за день Калорийность-1 321, Белки-56, Жиры-39,
Углеводы-166, ВитаминаА-120, ВитаминС-16,
Магний-247



Генеральный директор М.А.Пасва

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Стороженковское подразделение МАОУ «Баш-Култаевская основная школа»

Е.В. Гашкина

02.03.2023 (Школа с 12 лет и старше
(зимне-весен), 1чт)

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			
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
100	Булочка российская	Калорийность-280, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминА-42, Магний-10	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
Итого за Завтрак			102-89
Обед			
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Магний-15	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
200	Рагу из птицы	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминС-12, Магний-45	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
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			102-89
Итого за день			Калорийность-1 331, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-187, ВитаминА-98, ВитаминС-41, Магний-164

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.