

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Ташикина

23.03.2023 (Школа с 12 лет и старше
(зимне-весен), 2чт)**Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12,	
40	Яйца вареные	Углеводы-34, ВитаминА-86, ВитаминС-1,	=
200	Каша пшеничная молочная	Магний-51	
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,	=
		Магний-8	
		Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5,	=
		Углеводы-37, Магний-10	
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-932, Белки-54, Жиры-20, Углеводы-132, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-87	117-00
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10,	=
		Углеводы-9, ВитаминС-6, Магний-21	
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-19	
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	
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-852, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-86, ВитаминА-29, ВитаминС-16, Магний-203	127-00
<u>Полдник</u>			
100	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3,	=
		Углеводы-56, Магний-12	
250	Кисель из ягод свежих	Калорийность-113, Углеводы-28,	=
		ВитаминС-1, Магний-2	
Итого за Полдник		Калорийность-398, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-84, ВитаминС-1, Магний-14	75-00
Итого за день		Калорийность-2 181, Белки-91, Жиры-58, Углеводы-302, ВитаминА-115, ВитаминС-18, Магний-304	

Ген. директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.