

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Ташикина

23.03.2023 (Начальная школа 7-11 лет
(зимне-весенний), 2чт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
	Бутерброд с сыром		
45	Яйцо вареное	Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11,	
40		Углеводы-30, ВитаминаА-77, ВитаминС-1,	=
200	Каша пшеничная молочная	Магний-46	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,	=
		Магний-6	
		Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5,	=
		Углеводы-37, Магний-10	
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-811, Белки-47, Жиры-19, Углеводы-113, ВитаминаА-77, ВитаминС-1, Магний-76	91-76
Обед			
60	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6,	=
		Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13	
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3,	=
		Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13,	=
		Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6,	=
		Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89	
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-726, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-77, ВитаминаА-24, ВитаминС-11, Магний-171	91-76
Итого за день		Калорийность-1 537, Белки-73, Жиры-47, Углеводы-190, ВитаминаА-101, ВитаминС-12, Магний-247	

Ген. директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

