

20.03.2023 (Школа с 12 лет и старше
 (зимне-весен), 2пн)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-37, ВитаминС-11, Магний-69	117-00
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	127-00
Полдник			
100	Печенье	Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74, Магний-20	=
250	Кисель из ягод свежих	Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС-1, Магний-2	=
Итого за Полдник		Калорийность-530, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-102, ВитаминС-1, Магний-22	75-00
Итого за день		Калорийность-1 964, Белки-56, Жиры-66, Углеводы-288, ВитаминаА-37, ВитаминС-43, Магний-215	

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

21.03.2023 (Школа с 12 лет и старше
(зимне-весен), 2вт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

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

Завтрак

100 Кнели из птицы с рисом

Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19,
Углеводы-7, ВитаминА-84, ВитаминС-1,
Магний-22

=

200 Каша гречневая рассыпчатая

Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8,
Углеводы-13, ВитаминА-32, Магний-118

=

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-680, Белки-29, Жиры-27,
Углеводы-60, ВитаминА-116, ВитаминС-2,
Магний-153

117-00

Обед

100 Овощи консервированные
отварные (зеленый горошек)

Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4,
Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2,
Магний-18

=

250/10 Свекольник со сметаной

Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4,
Углеводы-12, ВитаминС-9, Магний-31

=

100 Биточки рыбные

Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2,
Углеводы-10, Магний-23

=

180 Пюре картофельное

Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5,
Магний-30

=

200 Компот из свежих яблок

Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1,
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-558, Белки-27, Жиры-19,
Углеводы-69, ВитаминА-54, ВитаминС-17,
Магний-122

127-00

Полдник

100 Шанежка с картофелем

Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10,
Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7,
Магний-30

=

250 Сок фруктовый

Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,
ВитаминС-5, Магний-10

=

Итого за Полдник

Калорийность-464, Белки-12, Жиры-10,
Углеводы-80, ВитаминА-1, ВитаминС-12,
Магний-40

75-00

Итого за день

Калорийность-1 701, Белки-68, Жиры-56,
Углеводы-209, ВитаминА-171, ВитаминС-31,
Магний-315

Ген. директор М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол
от

Халиуллина С.П.

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

22.03.2023 (Школа с 12 лет и старше
(зимне-весен), 2ср)

Меню МАОУ "Култаевская СОШ"

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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=

Итого за Завтрак Калорийность-795, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-124, ВитаминаА-62, ВитаминС-3, Магний-71 **117-00**

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, ВитаминаА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Макаронные 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, ВитаминаА-58, ВитаминС-108, Магний-91 **127-00**

Полдник

100	Пряники	Калорийность-366, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-75, Магний-9	=
250	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12, Магний-5	=

Итого за Полдник Калорийность-414, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-87, Магний-14 **75-00**

Итого за день Калорийность-1 989, Белки-62, Жиры-56, Углеводы-312, ВитаминаА-120, ВитаминС-111, Магний-176

Ген.директор М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

23.03.2023 (Школа с 12 лет и старше
 (зимне-весен), 2чт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200/40	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-51	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
50	Печенье	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
Обед			
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
Полдник			
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. Насва

Заведующая
столовой Зоцева Т.С.

Инженер-технол
ог Халиуллина С.П.

