

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская основная школа»

Е.В. Ташкинова

04.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1пп)

Меню СП «Баш-Култаевская школа»

с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	<i>Бутерброды с повидлом</i>	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22, ВитаминаА-22, Магний-4	=
200	<i>Каша "Дружба"</i>	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминаА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
150	<i>Фрукты свежие</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-480, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-84, ВитаминаА-61, ВитаминС-16, Магний-56	102-89
Обед			
100	<i>Икра кабачковая (промышленного производства)</i>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100/30	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калорийность-166, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-15	=
180	<i>Макаронные изделия с овощами</i>	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
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-765, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-102, ВитаминаА-30, ВитаминС-25, Магний-103	102-89
Итого за день		Калорийность-1 245, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-186, ВитаминаА-91, ВитаминС-41, Магний-159	



Заведующая
столовой _____

Кучумова Н.Х.

Техник-технол
ог _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баиш-Култаевская основная школа»

Е.В. Тапкинова

05.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1вт)

Меню СП "Баиш-Култаевская школа"

с12 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-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
200	Омлет натуральный	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-347, ВитаминС-1, Магний-25	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
Итого за Завтрак		Калорийность-724, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-83, ВитаминА-384, ВитаминС-4, Магний-75	102-89
Обед			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
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 птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
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-633, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-66, ВитаминА-41, ВитаминС-32, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-113	102-89
Итого за день		Калорийность-1 356, Белки-55, Жиры-60, Углеводы-149, ВитаминА-425, ВитаминС-36, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-188	

Ген. директор

М.А.Пасва

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Техник-технол
ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская основная школа»

Е.В. Ташикина

06.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1ср)

Меню СП «Баш-Култаевская школа»

с12 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-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39, Магний-11	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-584, Белки-28, Жиры-12, Углеводы-92, ВитаминаА-25, ВитаминС-2, Магний-45	102-89
Обед			
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
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	Рис отварной	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41, Магний-27	=
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-718, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-104, ВитаминаА-20, ВитаминС-16, Магний-134	102-89
Итого за день		Калорийность-1 302, Белки-55, Жиры-33, Углеводы-196, ВитаминаА-45, ВитаминС-18, Магний-179	

Ген.директор М.А.Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Техник-технол
ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ "Баш-Култаевская основная школа"

Е.В. Ташкинова

07.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1чт)

Меню СП "Баш-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>			
210	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27, Витамина-39, ВитаминС-1, Магний-29	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
80	Булочка российская	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, Витамина-34, Магний-8	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
Итого за Завтрак		Калорийность-643, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-109, Витамина-92, ВитаминС-2, Магний-58	102-89
<u>Обед</u>			
100	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
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 ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-569, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-74, ВитаминС-30, Магний-105	102-89
Итого за день		Калорийность-1 213, Белки-43, Жиры-35, Углеводы-183, Витамина-92, ВитаминС-32, Магний-163	



Заведующая
столовой _____

Кучумова Н.Х.

Техник-технол
ог _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская основная школа»

Е.В. Ташкинова

08.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1шт)

Меню СП "Баш-Култаевская школа"

с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
Итого за Завтрак		Калорийность-595, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-85, ВитаминА-97, ВитаминС-6, Магний-59	102-89
Обед			
100	Салат из свежих огурцов с луком	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-4, Магний-14	=
250	Суп с рыбными консервами	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
100	Шницель рубленый	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31, Магний-43	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
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-722, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-73, ВитаминС-52, Магний-126	102-89
Итого за день		Калорийность-1 317, Белки-60, Жиры-49, Углеводы-158, ВитаминА-97, ВитаминС-58, Магний-185	



Ген. директор

М.А.Пасва

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Техник-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская основная школа»

Е.В. Ташкинова

11.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний),2пн)

Меню СП " Баш-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>			
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	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-482, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-68, ВитаминА-37, ВитаминС-8, Магний-66	102-89
<u>Обед</u>			
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	=
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-903, Белки-32, Жиры-39, Углеводы-108, ВитаминС-31, Магний-124	102-89
Итого за день		Калорийность-1 385, Белки-47, Жиры-56, Углеводы-176, ВитаминА-37, ВитаминС-39, Магний-190	



Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ "Баш-Култаевская основная школа"

Е.В. Ташкинова

12.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 2вт)

Меню СП "Баш-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	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминаА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминаА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за Завтрак		Калорийность-673, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-54, ВитаминаА-131, ВитаминС-4, Магний-157	102-89
<u>Обед</u>			
100	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20	=
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, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из свежих плодов и ягод	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
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-518, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-68, ВитаминаА-36, ВитаминС-40, Магний-124	102-89
Итого за день		Калорийность-1 191, Белки-55, Жиры-45, Углеводы-122, ВитаминаА-167, ВитаминС-44, Магний-281	



Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Техник-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ "Баш-Култаевская основная школа"

Е.В. Тапкинова

13.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 2ср)

Меню СП "Баш-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>			
20	<i>Сыр сычужный твердый порциями</i>	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4, Магний-8	=
200	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	Калорийность-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Магний-32	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
80	<i>Булочка ванильная</i>	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-8	=
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
Итого за Завтрак		Калорийность-759, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-122, ВитаминА-62, ВитаминС-3, Магний-69	102-89
<u>Обед</u>			
100	<i>Салат из свежих огурцов</i>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250	<i>Рассольник ленинградский</i>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26	=
10	<i>Сметана</i>	Калорийность-16, Жиры-2, Магний-1	=
100	<i>Шницель из птицы припущенные</i>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-737, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-100, ВитаминА-58, ВитаминС-92, Магний-90	102-89
Итого за день		Калорийность-1 496, Белки-54, Жиры-44, Углеводы-222, ВитаминА-120, ВитаминС-95, Магний-159	



Для
Ген. директор М.А.Пасва

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская основная школа»

Е.В. Тапкинова

14.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 2чт)

Меню СП "Баш-Култаевская школа"

с12 лет и старше

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

Завтрак

200	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-51	=
40	<i>Молоко сгущенное</i>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
50	<i>Печенье</i>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-932, Белки-54, Жиры-20, Углеводы-132, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-87	102-89

Обед

100	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-6, Магний-21	=
250	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100/30	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1	=
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-852, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-86, ВитаминА-29, ВитаминС-16, Магний-184	102-89

Итого за день Калорийность-1 784, Белки-83, Жиры-55,
Углеводы-218, ВитаминА-115, ВитаминС-17,
Магний-271



Ген. директор

М.А.Паева

документов

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Техник-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская основная школа»

Е.В. Ташкинова

15.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 2пт)

Меню СП «Баш-Култаевская школа» с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	<i>Бутерброд с сыром</i>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
40	<i>Яйца вареные</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
210	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминаА-39, ВитаминС-1, Магний-29	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
Итого за Завтрак		Калорийность-603, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-81, ВитаминаА-42, ВитаминС-1, Магний-55	102-89
Обед			
100	<i>Салат из свежих помидоров</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминС-17, Натрий-102, Магний-17	=
250/10	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
210	<i>Плов из отварной птицы</i>	Калорийность-411, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминаА-83, ВитаминС-1, Магний-38	=
200	<i>Компот из яблок и ягод замороженных</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-807, Белки-30, Жиры-37, Углеводы-86, ВитаминаА-83, ВитаминС-37, Натрий-102, Магний-111	102-89
Итого за день		Калорийность-1 410, Белки-53, Жиры-59, Углеводы-167, ВитаминаА-125, ВитаминС-38, Натрий-102, Магний-166	



Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Техник-технолог

Халиуллина С.П.