



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

18.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), Инн)

Меню MAOU "Култаевская средняя 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	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	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-480, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-84, ВитаминА-61, ВитаминС-16, Магний-56	102-89
<u>Обед</u>			
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	=
100/30	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-166, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-15	=
180	Макаронные изделия 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-765, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-102, ВитаминА-30, ВитаминС-25, Магний-103	102-89
Итого за день		Калорийность-1 708, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-291, ВитаминА-91, ВитаминС-42, Магний-171	



Ген. директор М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Техник-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Ташкинова

19.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1вт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя 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 (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
<u>Обед</u>			
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-1 730, Белки-62, Жиры-62, Углеводы-230, Витамина-439, ВитаминС-136, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-203	



Директор Д.А. М.А. Паева

Заведующая
столовой

Т.С. Зотева

Зотева Т.С.

Техник-технол
ог

С.П. Халиуллина

Халиуллина С.П.

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

20.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1ср)

Меню МАОУ "Култаевская средняя 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	=
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-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	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	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-1 776, Белки-62, Жиры-38, Углеводы-296, ВитаминаА-45, ВитаминС-23, Магний-198	



М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Техник-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Ташкинова

21.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1чт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
210	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминаА-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, ВитаминаА-34, Магний-8	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
Итого за Завтрак		Калорийность-643, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-109, ВитаминаА-92, ВитаминС-2, Магний-58	102-89
Обед			
100	Овощи натуральные (помидоры)	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-1 686, Белки-51, Жиры-45, Углеводы-271, ВитаминаА-92, ВитаминС-43, Магний-188	



ген директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Техник-технол

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Ташкинова

22.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1пт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя 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	<i>Биточки из птицы припущенные</i>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<i>Вафли</i>	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
200	<i>Чай каркаде</i>	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
<u>Обед</u>			
100	<i>Салат из свежих огурцов с луком</i>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-4, Магний-14	=
250	<i>Суп с рыбными консервами</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
100	<i>Шницель рубленый</i>	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16	=
180	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31, Магний-43	=
200	<i>Компот из яблок и ягод замороженных</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
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-722, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-73, ВитаминС-52, Магний-126	102-89
Итого за день		Калорийность-1 697, Белки-68, Жиры-57, Углеводы-227, ВитаминА-97, ВитаминС-59, Магний-201	



М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Техник-технол
ог

Халиуллина С.П.

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

23.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1сб)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106	=
100	Тефтели из говядины с рисом "ёжики"	Калорийность-316, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-23	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-823, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-87, ВитаминаА-29, ВитаминС-1, Магний-147	102-89
Итого за день		Калорийность-823, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-87, ВитаминаА-29, ВитаминС-1, Магний-147	

Ген. директор М.А. Паева

Заведующая
столовой Золева Т.С.

Техник-технолог Халиуллина С.П.

