

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Ташкинова

29.09.2023 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 2пт)

# 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

*Запеканка из творога*

*Молоко сгущенное*

45 *Хлеб пшеничный*

*Печенье*

*Чай с сахаром*

40

200

50

200

Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10,  
Углеводы-10, Магний-13

=

Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5,  
Магний-5

=

Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6,  
Углеводы-26, Витамина-37, ВитаминС-1,  
Магний-28

=

Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25,  
Магний-7

=

Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3

=

## **Итого за Завтрак**

Калорийность-571, Белки-21, Жиры-21,  
Углеводы-75, Витамина-40, ВитаминС-1,  
Магний-53

**91-76**

## Обед

60 *Салат из свежих помидоров*

Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4,  
Углеводы-2, ВитаминС-10, Натрий-61,  
Магний-10

=

200/5 *Борщ с капустой и  
картофелем со сметаной*

Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4,  
Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21

=

180 *Плов из отварной птицы*

Калорийность-352, Белки-18, Жиры-21,  
Углеводы-24, Витамина-71, ВитаминС-1,  
Магний-32

=

200 *Компот из яблок и ягод  
замороженных*

Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-  
9, Магний-4

=

40 *Хлеб ржаной*

Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,  
Магний-19

=

20 *Хлеб пшеничный*

Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,  
Магний-3

=

## **Итого за Обед**

Калорийность-643, Белки-25, Жиры-30,  
Углеводы-69, Витамина-71, ВитаминС-28,  
Натрий-61, Магний-89

**91-76**

## **Итого за день**

Калорийность-1 214, Белки-46, Жиры-51,  
Углеводы-144, Витамина-111, ВитаминС-  
29, Натрий-61, Магний-142



Ген директор М.А.Пасва

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

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

29.09.2023 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 2шт)

## 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)
<b>Завтрак</b>			
	<b>Запеканка из творога</b>		
	<b>Молоко сгущенное</b>		
45	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
	<b>Печенье</b>		
	<b>Чай с сахаром</b>		
40		Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
210		Калорийность-190, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27, Витамина-39, ВитаминС-1, Магний-29	=
60		Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200		Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>102-89</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров</b>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминС-17, Натрий-102, Магний-17	=
250/10	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
210	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-411, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, Витамина-83, ВитаминС-1, Магний-38	=
200	<b>Компот из яблок и ягод замороженных</b>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС- 9, Магний-4	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Обед</b>			<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>			<b>Калорийность-1 410, Белки-53, Жиры-59, Углеводы-167, Витамина-125, ВитаминС- 38, Натрий-102, Магний-166</b>

Для  
документов

Ген. директор М.А. Пасва

Заведующая  
столовой Зотева Т.С.

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

29.09.2023 (С.школа с12 лет и старше  
 (летне-осенний), 2пт)

# Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

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

## Завтрак

**Запеканка из творога**

**Молоко сгущенное**

45 **Хлеб пшеничный**

**Печенье**

**Чай с сахаром**

40

210

60

200

Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10,  
Углеводы-10, Магний-13

=

Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5,  
Магний-5

=

Калорийность-190, Белки-6, Жиры-7,  
Углеводы-27, ВитаминА-39, ВитаминС-1,  
Магний-29

=

Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,  
Магний-8

=

Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3

=

### **Итого за Завтрак**

Калорийность-603, Белки-23, Жиры-22,  
Углеводы-81, ВитаминА-42, ВитаминС-1,  
Магний-55

**117-00**

## Обед

100 **Салат из свежих помидоров**

250/10 **Борщ с капустой и  
картофелем со сметаной**

210 **Плов из отварной птицы**

200 **Компот из яблок и ягод  
замороженных**

40 **Хлеб ржаной**

40 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-110, Белки-1, Жиры-10,  
Углеводы-4, ВитаминС-17, Магний-18

=

Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5,  
Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26

=

Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24,  
Углеводы-27, ВитаминА-82, ВитаминС-1,  
Магний-37

=

Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-  
9, Магний-4

=

Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,  
Магний-19

=

Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,  
Магний-6

=

### **Итого за Обед**

Калорийность-838, Белки-30, Жиры-41,  
Углеводы-86, ВитаминА-82, ВитаминС-37,  
Магний-111

**127-00**

## Полдник

250 **Чай с лимоном**

100 **Печенье**

Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-  
1, Магний-6

=

Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10,  
Углеводы-74, Магний-20

=

### **Итого за Полдник**

Калорийность-467, Белки-8, Жиры-10,  
Углеводы-86, ВитаминС-1, Магний-26

**75-00**

### **Итого за день**

Калорийность-1 908, Белки-61, Жиры-73,  
Углеводы-253, ВитаминА-124, ВитаминС-  
39, Магний-192



Ген. директор М.А.Пасва

Заведующая  
столовой

Зютова Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

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

28.09.2023 (Н.школа 7-11лет  
 (летне-осенний), 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**

**Яйца вареные**

**Каша пшеничная молочная  
жидкая**

**Хлеб пшеничный**

**Чай каркаде**

Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11,  
Углеводы-30, ВитаминА-77, ВитаминС-1,  
Магний-46

=

Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3,  
Углеводы-17, Магний-10

=

Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,  
Магний-6

=

Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5,  
Углеводы-37, Магний-10

=

Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4

=

### **Итого за Завтрак**

Калорийность-811, Белки-47, Жиры-19,  
Углеводы-113, ВитаминА-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

=

90/30 **Тефтели из говядины в  
молочном соусе**

Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13,  
Углеводы-10, ВитаминС-1

=

150 **Каша гречневая рассыпчатая**

Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89

=

200 **Компот из смеси сухофруктов**

Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20,  
Магний-14

=

30 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,  
Магний-3

=

40 **Хлеб ржаной**

Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,  
Магний-14

=

### **Итого за Обед**

Калорийность-726, Белки-26, Жиры-28,  
Углеводы-77, ВитаминА-24, ВитаминС-11,  
Магний-153

**91-76**

### **Итого за день**

Калорийность-1 537, Белки-73, Жиры-47,  
Углеводы-190, ВитаминА-101, ВитаминС-  
12, Магний-229

Ген директор  М.А. Насыва

Заведующая  
столовой  Зотева Т.С.

Техник-технолог

 Халиуллина С.П.



# 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

**Бутерброд с сыром**

**Яйца вареные**

**Каша пшеничная молочная  
жидкая**

**Хлеб пшеничный**

**Чай каркаде**

Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12,  
Углеводы-34, ВитаминаА-86, ВитаминС-1,  
Магний-51 =

Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3,  
Углеводы-22, Магний-14 =

Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,  
Магний-8 =

Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5,  
Углеводы-37, Магний-10 =

Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 =

**Итого за Завтрак** Калорийность-932, Белки-54, Жиры-20,  
Углеводы-132, ВитаминаА-86, ВитаминС-1,  
Магний-87 **102-89**

## Обед

100 **Салат из свеклы с чесноком**

250 **Суп картофельный с  
бобовыми**

100/30 **Тефтели из говядины в  
молочном соусе**

180 **Каша гречневая рассыпчатая**

200 **Компот из смеси сухофруктов**

30 **Хлеб пшеничный**

40 **Хлеб ржаной**

Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10,  
Углеводы-9, ВитаминС-6, Магний-21 =

Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4,  
Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26 =

Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14,  
Углеводы-10, ВитаминС-1 =

Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7,  
Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106 =

Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20,  
Магний-14 =

Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,  
Магний-3 =

Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,  
Магний-14 =

**Итого за Обед** Калорийность-852, Белки-29, Жиры-35,  
Углеводы-86, ВитаминаА-29, ВитаминС-16,  
Магний-184 **102-89**

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

Ген. директор  М.А.Пасва

Заведующая  
столовой  Зотева Т.С.

Техник-  
технолог 

Халиуллина С.П.



# Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
	<b>Бутерброд с сыром</b>		
	<b>Яйца вареные</b>		
	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, ВитаминаА-86, ВитаминС-1, Магний-51	=
	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
		Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
		Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-932, Белки-54, Жиры-20, Углеводы-132, ВитаминаА-86, ВитаминС-1, Магний-87	<b>117-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из свеклы с чесноком</b>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-6, Магний-21	=
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100/30	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1	=
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-852, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-86, ВитаминаА-29, ВитаминС-16, Магний-184	<b>127-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Булочка школьная</b>	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
250	<b>Кисель из ягод свежих</b>	Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС-1, Магний-2	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-398, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-84, ВитаминС-1, Магний-14	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 181, Белки-91, Жиры-58, Углеводы-302, ВитаминаА-115, ВитаминС-18, Магний-285	

