

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Ташкинова

25.09.2023 (Н.школа 7-11лет
(летне-осенний), 2пн)

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) |
|-------------------------|---|---|-------------------------------|
| <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 | 91-76 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Икра кабачковая (промышленного производства) | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9 | = |
| 200/5 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18 | = |
| 90 | Котлеты из говядины | Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13, Магний-23 | = |
| 150 | Рис с овощами | Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29 | = |
| 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-767, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-95, ВитаминС-25, Магний-104 | 91-76 |
| Итого за день | | Калорийность-1 248, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-163, ВитаминА-37, ВитаминС-33, Магний-170 | |

Ген. директор

М.А.Пасва

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Техник-технолог

Халиуллина С.П.

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) |
|-------------------------|--|---|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 60 | Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) | Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминаА-11, ВитаминС-1, Магний-11 | = |
| 90 | Кнели из птицы с рисом | Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминаА-76, ВитаминС-1, Магний-20 | = |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89 | = |
| 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-586, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-49, ВитаминаА-111, ВитаминС-3, Магний-131 | 91-76 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Овощи натуральные (помидоры) | Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12 | = |
| 200/5 | Свекольник со сметаной | Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-25 | = |
| 90 | Биточки рыбные | Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21 | = |
| 150 | Пюре картофельное | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-25 | = |
| 200 | Компот из свежих плодов и ягод | Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2 | = |
| 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-449, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-61, ВитаминаА-30, ВитаминС-27, Магний-102 | 91-76 |
| Итого за день | | Калорийность-1 035, Белки-49, Жиры-38, Углеводы-110, ВитаминаА-141, ВитаминС-30, Магний-233 | |

Ген.директор М.А.Паева

Заведующая
столовой Зотева Т.С.

Техник-технолог. Халиуллина С.П.



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) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 15 | Сыр сычужный твердый порциями | Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4, Магний-8 | = |
| 200 | Каша рисовая молочная жидкая | Калорийность-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Магний-32 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 80 | Булочка ванильная | Калорийность-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, 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-712, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-112, ВитаминА-62, ВитаминС-3, Магний-67 | 91-76 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Салат из свежих огурцов | Калорийность-39, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8 | = |
| 200/5 | Рассольник ленинградский со сметаной | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21 | = |
| 90 | Шницель из птицы припущенные | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17 | = |
| 150 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8 | = |
| 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-631, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-89, ВитаминА-53, ВитаминС-89, Магний-74 | 91-76 |
| Итого за день | | Калорийность-1 343, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-201, ВитаминА-115, ВитаминС-92, Магний-141 | |

Ген.директор

М.А.Пасва

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Техник-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) |
|-------------------------|---|---|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 180 | <i>Запеканка из творога</i> | Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-46 | = |
| 30 | <i>Молоко сгущенное</i> | Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Магний-10 | = |
| 40 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 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-811, Белки-47, Жиры-19, Углеводы-113, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-76 | 91-76 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | <i>Салат из свеклы с чесноком</i> | Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13 | = |
| 200 | <i>Суп картофельный с бобовыми</i> | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20 | = |
| 90/30 | <i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i> | Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1 | = |
| 150 | <i>Каша гречневая рассыпчатая</i> | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89 | = |
| 200 | <i>Компот из смеси сухофруктов</i> | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14 | = |
| 30 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| 40 | <i>Хлеб ржаной</i> | 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. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Техник-технолог

Халиуллина С.П.



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) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 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 | = |
| 200 | <i>Каша пшеничная молочная жидкая</i> | Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28 | = |
| 50 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7 | = |
| 200 | <i>Чай каркаде</i> | 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 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | <i>Салат из свежих помидоров</i> | Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-10, Натрий-61, Магний-10 | = |
| 200/5 | <i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i> | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21 | = |
| 180 | <i>Плов из отварной птицы</i> | Калорийность-352, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-24, ВитаминА-71, ВитаминС-1, Магний-32 | = |
| 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 | = |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный</i> | 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.

