

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская основная школа»

Е.В. Ташкинова

25.09.2023 (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-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23 | = |
| 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-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10 | = |
| 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-925, Белки-32, Жиры-39, Углеводы-113, ВитаминС-32, Магний-126 | 102-89 |
| Итого за день | | Калорийность-1 406, Белки-47, Жиры-56, Углеводы-181, ВитаминА-37, ВитаминС-40, Магний-192 | |

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



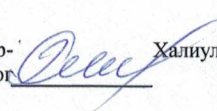
Меню СП «Баш-Култаевская школа» с12 лет и старше

| 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-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминС-9, Магний-32 | = |
| 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 | = |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4 | = |
| 40 | Хлеб ржаной | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-559, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-76, ВитаминаА-36, ВитаминС-40, Магний-130 | 102-89 |
| Итого за день | | Калорийность-1 232, Белки-56, Жиры-45, Углеводы-130, ВитаминаА-167, ВитаминС-44, Магний-287 | |

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая
столовой _____

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог 

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская основная школа»

Е.В. Гашкинова

27.09.2023 (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) |
|-------------------------|---|--|----------------------------|
| 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, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Магний-32 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 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-776, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-122, ВитаминА-62, ВитаминС-3, Магний-71 | 102-89 |
| Обед | | | |
| 100 | Салат из свежих огурцов | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14 | = |
| 250/10 | Рассольник ленинградский со сметаной | Калорийность-181, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27 | = |
| 100 | Шницель из птицы припущенные | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-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-737, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-100, ВитаминА-58, ВитаминС-92, Магний-90 | 102-89 |
| Итого за день | | Калорийность-1 513, Белки-55, Жиры-45, Углеводы-222, ВитаминА-120, ВитаминС-95, Магний-161 | |

Ген.директор М.А.Паева

Заведующая столовой Кучумова Н.Х.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская основная школа»

Е.В. Ташкинова

28.09.2023 (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) |
|-------------------------|---|---|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 200 | <i>Запеканка из творога</i> | Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, ВитаминаА-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 | = |
| 200 | <i>Чай с сахаром</i> | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 50 | <i>Печенье</i> | Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-932, Белки-54, Жиры-20, Углеводы-132, ВитаминаА-86, ВитаминС-1, Магний-87 | 102-89 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 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, ВитаминаА-29, Магний-106 | = |
| 200 | <i>Компот из смеси сухофруктов</i> | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14 | = |
| 30 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4 | = |
| 40 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-892, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-94, ВитаминаА-29, ВитаминС-16, Магний-190 | 102-89 |
| Итого за день | | Калорийность-1 824, Белки-84, Жиры-55, Углеводы-226, ВитаминаА-115, ВитаминС-17, Магний-277 | |

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская основная школа»

Е.В. Тапкинова

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

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 | Бутерброд с сыром | Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13 | = |
| 40 | Яйца вареные | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5 | = |
| 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 | = |
| 200 | Чай каркаде | Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-603, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-81, Витамина-42, ВитаминС-1, Магний-55 | 102-89 |
| Обед | | | |
| 100 | Салат из свежих помидоров | Калорийность-110, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминС-17, Магний-18 | = |
| 250/10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27 | = |
| 210 | Плов из отварной птицы | Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, Витамина-82, ВитаминС-1, Магний-37 | = |
| 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 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | 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 | 102-89 |
| Итого за день | | Калорийность-1 441, Белки-53, Жиры-63, Углеводы-167, Витамина-124, ВитаминС-38, Магний-166 | |

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.

