

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СГП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Ташкинова

02.10.2023 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), Инн)

## Меню СП "Баш-Култаевская школа" с12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
100	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
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, Магний-19	=
180	<b>Макароны отварные с овощами</b>	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-842, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-109, ВитаминаА-30, ВитаминС-26, Магний-109	=
<u>Полдник</u>			
250	<b>Кисель из ягод свежих</b>	Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС-1, Магний-2	=
100	<b>Вафли</b>	Калорийность-350, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-77, Магний-10	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-463, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-105, ВитаминС-1, Магний-12	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 788, Белки-41, Жиры-46, Углеводы-299, ВитаминаА-92, ВитаминС-43, Магний-177	<b>129-97</b>

Ген. директор

*Паева*

М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Ташкинова

03.10.2023 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1вт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
100	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
100	<i>Котлеты из птицы припущенные</i>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-633, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-66, ВитаминаА-94, ВитаминС-31, Магний-113	=
<u>Полдник</u>			
250	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-100, Магний-4	=
100	<i>Ватрушка с повидлом</i>	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-58, ВитаминаА-14, Магний-11	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-374, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-81, ВитаминаА-14, ВитаминС-100, Магний-15	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 667, Белки-62, Жиры-60, Углеводы-220, ВитаминаА-492, ВитаминС-135, Магний-203	<b>129-97</b>

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Ташипова

04.10.2023 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1ср)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
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-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминА-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-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-759, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-112, ВитаминА-20, ВитаминС-16, Магний-140	=
<u>Полдник</u>			
250	Сок фруктовый	Калорийность-134, Белки-2, Углеводы-32, ВитаминС-6, Магний-13	=
100	Пряники	Калорийность-366, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-75, Магний-9	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-500, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-107, ВитаминС-6, Магний-22	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 844, Белки-64, Жиры-38, Углеводы-311, ВитаминА-45, ВитаминС-24, Магний-207	<b>129-97</b>

Ген.директор  М.А.Паева

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

 Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баиш-Култаевская школа»

Е.В. Тапкинова

05.10.2023 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1чт)

## Меню СП «Баиш-Култаевская школа» с12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
100	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20	=
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
200	<b>Рагу из птицы</b>	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминС-12, Магний-45	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-579, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-75, ВитаминС-45, Магний-111	=
<u>Полдник</u>			
250	<b>Компот из яблок и ягод замороженных</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-11, Магний-5	=
100	<b>Печенье</b>	Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74, Магний-20	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-473, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-88, ВитаминС-11, Магний-25	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 696, Белки-51, Жиры-45, Углеводы-272, ВитаминаА-92, ВитаминС-58, Магний-194	<b>129-97</b>

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Ташкинова

06.10.2023 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1пт)

## Меню СП "Баш-Култаевская школа" с12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-722, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-73, ВитаминС-52, Магний-126	=
<u>Полдник</u>			
250	Чай с лимоном	Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-1, Магний-6	=
100	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Магний-10	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-380, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-69, ВитаминС-1, Магний-16	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 697, Белки-68, Жиры-57, Углеводы-227, ВитаминаА-97, ВитаминС-59, Магний-201	<b>129-97</b>

Ген. директор

М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.