

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Ташкинова

02.10.2023 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1пп)

## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

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-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-23, 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	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-483, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-85, ВитаминА-62, ВитаминС-16, Магний-56	<b>117-00</b>
<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	Тeftели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-20	=
180	Макаронные изделия с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-842, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-109, ВитаминА-30, ВитаминС-26, Магний-110	<b>127-00</b>
<u>Полдник</u>			
100	Вафли	Калорийность-350, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-77, Магний-10	=
250	Кисель из ягод свежих	Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС-1, Магний-2	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-463, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-105, ВитаминС-1, Магний-12	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 788, Белки-41, Жиры-46, Углеводы-299, ВитаминА-92, ВитаминС-43, Магний-178	

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая  
столовой  Зетева Т.С.

Инженер-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>Завтрак</b>			
100	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, 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	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>117-00</b>
<b>Обед</b>			
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-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, 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	=
<b>Итого за Обед</b>			<b>127-00</b>
<b>Полдник</b>			
100	Ватрушка с повидлом	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-58, ВитаминА-14, Магний-11	=
250	Напиток из шиповника	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-100, Магний-4	=
<b>Итого за Полдник</b>			<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>Калорийность-1 667, Белки-62, Жиры-60, Углеводы-220, ВитаминА-492, ВитаминС-135, Магний-203</b>

Ген.директор Паева М.А.Паева

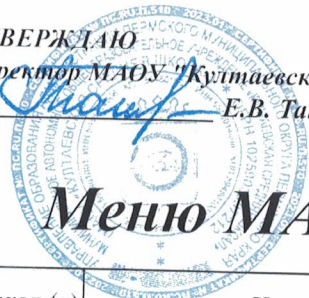
Заведующая  
столовой Зотева Т.С.

Инженер-технол  
ог Халиуллина С.П.



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

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



# Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-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	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-584, Белки-28, Жиры-12, Углеводы-92, ВитаминА-25, ВитаминС-2, Магний-45	<b>117-00</b>
<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-267	=
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-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-718, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-104, ВитаминА-20, ВитаминС-16, Магний-134	<b>127-00</b>
<u>Полдник</u>			
100	Пряники	Калорийность-366, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-75, Магний-9	=
250	Сок фруктовый	Калорийность-134, Белки-2, Углеводы-32, ВитаминС-6, Магний-13	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-500, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-107, ВитаминС-6, Магний-22	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 803, Белки-63, Жиры-38, Углеводы-303, ВитаминА-45, ВитаминС-24, Магний-201	

Ген. директор Паева М.А. Паева

Заведующая  
столовой Зотева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

# Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
210	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-29	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
80	<b>Булочка российская</b>	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминА-34, Магний-8	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-643, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-109, ВитаминА-92, ВитаминС-2, Магний-58	<b>117-00</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
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-569, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-74, ВитаминС-30, Магний-105	<b>127-00</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Печенье</b>	Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74, Магний-20	=
250	<b>Компот из яблок и ягод замороженных</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-11, Магний-5	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-473, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-88, ВитаминС-11, Магний-25	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 686, Белки-51, Жиры-45, Углеводы-271, ВитаминА-92, ВитаминС-43, Магний-188	

Ген.директор  М.А. Паева

Заведующая столовой  Зотева Т.С.

Инженер-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)
<u>Завтрак</u>			
100	<b>Биточки из птицы припущенные</b>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<b>Вафли</b>	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-595, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-85, ВитаминА-97, ВитаминС-6, Магний-59	<b>117-00</b>
<u>Обед</u>			
100	<b>Салат из свежих огурцов с луком</b>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-4, Магний-14	=
250	<b>Суп с рыбными консервами</b>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
100	<b>Шницель рубленый</b>	Калорийность-226, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-16	=
180	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31, Магний-43	=
200	<b>Компот из яблок и ягод замороженных</b>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-719, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-73, ВитаминС-52, Магний-126	<b>102-89</b>
<u>Полдник</u>			
100	<b>Булочка ванильная</b>	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Магний-10	=
250	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-1, Магний-6	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-380, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-69, ВитаминС-1, Магний-16	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 694, Белки-67, Жиры-56, Углеводы-227, ВитаминА-97, ВитаминС-59, Магний-201	

Ген.директор Таева М.А.Паева

Заведующая Таева Зотева Т.С.  
столовой

Инженер-технол Халиуллина С.П.  
ог