

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

16.10.2023 (С.школа с12 лет и старше  
 (летне-осенний), 1пп)

## 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)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22, ВитаминаА-22, Магний-4	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминаА-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-480, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-84, ВитаминаА-61, ВитаминС-16, Магний-56	<b>102-89</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	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-166, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-15	=
180	Макароны отварные с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
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-765, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-102, ВитаминаА-30, ВитаминС-25, Магний-103	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 708, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-291, ВитаминаА-91, ВитаминС-42, Магний-171	

Ген.директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой Зотева Т.С.

Техник-технол  
ог

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)
<u>Завтрак</u>			
100	<b>Овощи консервированные отварные (кукуруза)</b>	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминаА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
200	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминаА-347, ВитаминС-1, Магний-25	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<b>Пряники</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-724, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-83, ВитаминаА-384, ВитаминС-4, Магний-75	<b>102-89</b>
<u>Обед</u>			
100	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-22	=
100	<b>Котлеты из птицы припущенные</b>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
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-633, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-66, ВитаминаА-41, ВитаминС-32, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-113	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 730, Белки-62, Жиры-62, Углеводы-230, ВитаминаА-439, ВитаминС-136, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-203	



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой Зютова Т.С.

Техник-технол  
ог Халиуллина С.П.


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)
<b>Завтрак</b>			
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>102-89</b>
<b>Обед</b>			
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-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
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>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 776, Белки-62, Жиры-38, Углеводы-296, ВитаминА-45, ВитаминС-23, Магний-198	

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая  
столовой  Зотева Т.С.

Техник-технол  
ог 

Халиуллина С.П.



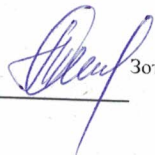
УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"  
 Е.В. Ташкинова

19.10.2023 (С.школа с12 лет и старше  
 (летне-осенний), 1чт)

# 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>			
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	=
80	Булочка российская	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминА-34, Магний-8	=
200	Кофейный напиток с молоком	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>102-89</b>
<b>Обед</b>			
100	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
200	Рагу из птицы	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминС-12, Магний-45	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	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>102-89</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  
 ДОКУМЕНТОВ

Заведующая  
 столовой  Зотева Т.С.

Техник-технол  Халиуллина С.П.

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

20.10.2023 (С.школа с12 лет и старше  
 (летне-осенний), 1шт)

# 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>			
100	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-595, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-85, ВитаминаА-97, ВитаминС-6, Магний-59	<b>102-89</b>
<b>Обед</b>			
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	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 697, Белки-68, Жиры-57, Углеводы-227, ВитаминаА-97, ВитаминС-59, Магний-201	



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой Зотева Т.С.

Техник-технол  
ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор MAOU "Култаевская средняя школа"  
 Е.В. Ташинова


21.10.2023 (С.школа с12 лет и старше  
 (летне-осенний), 1сб)

# Меню MAOU "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)
<u>Завтрак</u>			
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
100	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	Калорийность-316, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-23	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-823, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-87, ВитаминА-29, ВитаминС-1, Магний-147	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-823, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-87, ВитаминА-29, ВитаминС-1, Магний-147	



Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая  
столовой  Зотева Т.С.

Техник-технолог  Халиуллина С.П.