

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Ташкинова

23.10.2023 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 2пп)

# 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>			
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	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>117-00</b>
<b>Обед</b>			
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	=
<b>Итого за Обед</b>			<b>127-00</b>
<b>Полдник</b>			
100	Печенье	Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74, Магний-20	=
250	Кисель из ягод свежих	Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС-1, Магний-2	=
<b>Итого за Полдник</b>			<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>Калорийность-1 936, Белки-55, Жиры-66, Углеводы-283, Витамина-37, ВитаминС-41, Магний-214</b>

Ген. директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой Золева Т.С.

Инженер-технол  
ог 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	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-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	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>117-00</b>
<u>Обед</u>			
100	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20	=
250/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-9, Магний-31	=
100	Биточки рыбные	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>			<b>127-00</b>
<u>Полдник</u>			
250	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
100	Шанежка с картофелем	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Магний-30	=
<b>Итого за Полдник</b>			<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>Калорийность-1 655, Белки-67, Жиры-55, Углеводы-202, ВитаминА-168, ВитаминС-56, Магний-321</b>



Ген. директор Ташкинова Е.В. 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)
<b>Завтрак</b>			
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	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-776, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-122, ВитаминА-62, ВитаминС-3, Магний-71	<b>117-00</b>
<b>Обед</b>			
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-737, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-100, ВитаминА-58, ВитаминС-92, Магний-90	<b>127-00</b>
<b>Полдник</b>			
250	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12, Магний-5	=
100	Пряники	Калорийность-366, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-75, Магний-9	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-414, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-87, Магний-14	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 926, Белки-61, Жиры-50, Углеводы-309, ВитаминА-120, ВитаминС-95, Магний-175	

Для документов  
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)
<b>Завтрак</b>			
200	Запеканка из творога	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, ВитаминаА-86, ВитаминС-1, Магний-51	=
40	Молоко сгущенное	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-932, Белки-54, Жиры-20, Углеводы-132, ВитаминаА-86, ВитаминС-1, Магний-87	<b>117-00</b>
<b>Обед</b>			
100	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-6, Магний-21	=
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-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-852, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-86, ВитаминА-29, ВитаминС-16, Магний-184	<b>127-00</b>
<b>Полдник</b>			
100	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
250	Кисель из ягод свежих	Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС-1, Магний-2	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-398, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-84, ВитаминС-1, Магний-14	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 181, Белки-91, Жиры-58, Углеводы-302, ВитаминаА-115, ВитаминС-18, Магний-285	



Заведующая столовой Зотева Т.С.

Инженер-технол Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Ташкинова

27.10.2023 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 2пт)

## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
45	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
40	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
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	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-603, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-81, Витамина-42, ВитаминС-1, Магний-55	<b>117-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров</b>	Калорийность-110, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминС-17, Магний-18	=
250/10	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
210	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, Витамина-82, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	<b>Компот из яблок и ягод замороженных</b>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-838, Белки-30, Жиры-41, Углеводы-86, Витамина-82, ВитаминС-37, Магний-111	<b>127-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
250	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-1, Магний-6	=
100	<b>Печенье</b>	Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74, Магний-20	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-467, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-86, ВитаминС-1, Магний-26	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 908, Белки-61, Жиры-73, Углеводы-253, Витамина-124, ВитаминС-39, Магний-192	



Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.