

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Таиқилова

07.11.2023 (Н.школа 7-11лет
(летне-осенний), 2вт)

Меню СП "Баш-Култаевская школа" с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминА-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за Завтрак		Калорийность-595, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-56, ВитаминА-100, ВитаминС-2, Магний-122	91-76
<u>Обед</u>			
60	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200/5	Свекольник со сметаной	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-25	=
90	Биточки рыбные	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	Картофельное пюре	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-5, Магний-29	=
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-556, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-79, ВитаминА-11, ВитаминС-14, Магний-108	91-76
Итого за день		Калорийность-1 151, Белки-51, Жиры-39, Углеводы-135, ВитаминА-111, ВитаминС-16, Магний-230	



М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ "Баи-Култаевская школа"

Е.В. Ташикина

08.11.2023 (Н.школа 7-11лет
летне-осенний), 2ср

Меню СП "Баи-Култаевская школа" с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
15	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4, Магний-8	=
200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Магний-32	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
80	Булочка ванильная	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-712, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-112, ВитаминА-62, ВитаминС-3, Магний-67	91-76
<u>Обед</u>			
60	Салат из капусты белокочанной	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-12, Магний-10	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	Шницель из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед		Калорийность-743, Белки-31, Жиры-19, Углеводы-113, ВитаминА-53, ВитаминС-99, Магний-81	91-76
Итого за день		Калорийность-1 455, Белки-53, Жиры-39, Углеводы-225, ВитаминА-115, ВитаминС-102, Магний-168	



Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Тагакинова

09.11.2023 (Н.школа 7-11лет
(летне-осенний), 2чт)

Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
180	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-46	=
30	<i>Молоко сгущенное</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Магний-10	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
50	<i>Печенье</i>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-811, Белки-47, Жиры-19, Углеводы-113, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-76	91-76
<u>Обед</u>			
60	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13	=
200	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
90	<i>Шницель рубленый</i>	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14	=
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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	=
Итого за Обед		Калорийность-728, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминА-24, ВитаминС-10, Магний-153	91-76
Итого за день		Калорийность-1 539, Белки-75, Жиры-44, Углеводы-194, ВитаминА-101, ВитаминС-11, Магний-229	



Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖАЮ

Директор МАОУ «Култаевская средняя школа»

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Тапкинова

10.11.2023 (Н.школа 7-11лет
(летне-осенний), 2пт)

Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	<i>Бутерброд с сыром</i>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
50	<i>Яйца вареные</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6, Магний-6	=
200	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, Витамина-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
Итого за Завтрак		Калорийность-586, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-75, Витамина-40, ВитаминС-1, Магний-54	91-76
<u>Обед</u>			
60	<i>Салат из свежих огурцов с луком</i>	Калорийность-41, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-8	=
200/5	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
180	<i>Плов из отварной птицы</i>	Калорийность-350, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-23, Витамина-71, ВитаминС-1, Магний-32	=
200	<i>Компот из яблок и ягод замороженных</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед		Калорийность-731, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-88, Витамина-71, ВитаминС-21, Магний-92	91-76
Итого за день		Калорийность-1 317, Белки-49, Жиры-51, Углеводы-163, Витамина-111, ВитаминС-22, Магний-146	



Ген. директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.