

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

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

Меню МАОУ "Култаевская средняя 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 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 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-1151, Белки-51, Жиры-39, Углеводы-135, ВитаминА-111, ВитаминС-16, Магний-230 | |



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Тапкинова

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

Меню МАОУ "Култаевская средняя 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, ВитаминаА-43, ВитаминС-2, Магний-32 | = |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-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 | | | 91-76 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Салат из капусты белокачанной | 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, ВитаминаА-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 | | | 91-76 |
| Итого за день | | | Калорийность-1 456, Белки-53, Жиры-39, Углеводы-225, ВитаминаА-115, ВитаминС-102, Магний-148 |

Ген. директор М.А. Паева

Заведующая столовой Зотева Т.С.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Ташикина

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

Меню МАОУ "Култаевская средняя 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.Пасва

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Ташкинова

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

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с 7-11 лет

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

Ташкина

Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог

Халиуллина

Халиуллина С.П.