

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Ташинова

20.11.2023 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 2пп)

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

| Выход (г)               | Наименование блюда                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)  | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|--|---|----------------------------|
| <b>Обед</b>             |  |   |                            |
| 60                      | Икра кабачковая<br>(промышленного<br>производства) | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9           | =                          |
| 200/5                   | Щи из свежей капусты с<br>картофелем со сметаной   | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18         | =                          |
| 120                     | Тефтели из говядины в<br>молочном соусе            | Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13,<br>Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18      | =                          |
| 150                     | Рис с овощами                                      | Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29        | =                          |
| 200                     | Сок фруктовый                                      | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,<br>ВитаминС-5, Магний-10                | =                          |
| 30                      | Хлеб ржаной  | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-14                             | =                          |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                     | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-3                              | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | Калорийность-735, Белки-23, Жиры-27,<br>Углеводы-97, ВитаминС-27, Магний-101    | =                          |
| <b>Полдник</b>          |  |   |                            |
| 50                      | Печенье  | Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-37, Магний-10                    | =                          |
| 250                     | Кисель из ягод свежих                              | Калорийность-113, Углеводы-28,<br>ВитаминС-1, Магний-2                          | =                          |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | Калорийность-321, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-65, ВитаминС-1, Магний-12        | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийность-1 056, Белки-27, Жиры-32,<br>Углеводы-162, ВитаминС-28, Магний-113 | <b>115-20</b>              |

Ген. директор Ташинова М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Тапкинова

21.11.2023 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 2вт)

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

| Выход (г)               | Наименование блюда                            | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                  | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|---|---|----------------------------|
| <b>Обед</b>             |   |   |                            |
| 60                      | Овощи консервированные<br>отварные (кукуруза) | Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-3, Витамина-11, ВитаминС-1,<br>Магний-11          | =                          |
| 200/5                   | Свекольник со сметаной                        | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-25                         | =                          |
| 90                      | Биточки рыбные                                | Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2,<br>Углеводы-9, Магний-21                                    | =                          |
| 150                     | Картофельное пюре                             | Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7,<br>Углеводы-16, ВитаминС-5, Магний-29                        | =                          |
| 200                     | Компот из свежих яблок                        | Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1,<br>Магний-2   | =                          |
| 30                      | Хлеб ржаной                                   | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-14   | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                                | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6  | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-556, Белки-25, Жиры-16,<br>Углеводы-79, Витамина-11, ВитаминС-14,<br>Магний-108    | =                          |
| <b>Полдник</b>          |   |   |                            |
| 100                     | Шанежка с картофелем                          | Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10,<br>Углеводы-55, Витамина-1, ВитаминС-7,<br>Магний-30       | =                          |
| 200                     | Сок фруктовый                                 | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,<br>ВитаминС-5, Магний-10                                | =                          |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | Калорийность-464, Белки-12, Жиры-10,<br>Углеводы-80, Витамина-1, ВитаминС-12,<br>Магний-40      | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-1 020, Белки-37, Жиры-26,<br>Углеводы-159, Витамина-12, ВитаминС-26,<br>Магний-148 | <b>115-20</b>              |

Ген.директор Паева М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Тапкинова

22.11.2023 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 2ср)

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

| Выход (г)               | Наименование блюда                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|---|---|----------------------------|
| <b>Обед</b>             |   |   |                            |
| 60                      | <b>Салат из капусты<br/>белокочанной</b>        | Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-5, ВитаминС-12, Магний-10                       | =                          |
| 200/5                   | <b>Рассольник ленинградский со<br/>сметаной</b> | Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21                      | =                          |
| 90                      | <b>Шницель из птицы<br/>припущенные</b>         | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9,<br>Углеводы-8, ВитаминаА-53, ВитаминС-1,<br>Магний-17     | =                          |
| 150                     | <b>Макаронные изделия<br/>отварные</b>          | Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1,<br>Углеводы-29, Магний-8                                   | =                          |
| 200                     | <b>Напиток из шиповника</b>                     | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,<br>ВитаминС-80, Магний-3                               | =                          |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>                              | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-14   | =                          |
| 60                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                           | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8   | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-743, Белки-31, Жиры-19,<br>Углеводы-113, ВитаминаА-53, ВитаминС-99,<br>Магний-81 | =                          |
| <b>Полдник</b>          |   |   |                            |
| 50                      | <b>Пряники</b>                                  | Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-38, Магний-5                                   | =                          |
| 250                     | <b>Чай с сахаром</b>                            | Калорийность-48, Углеводы-12, Магний-5  | =                          |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | Калорийность-231, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-50, Магний-10                                  | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-974, Белки-34, Жиры-21,<br>Углеводы-163, ВитаминаА-53, ВитаминС-99,<br>Магний-91 | <b>115-20</b>              |

Ген. директор Паева М.А. Паева

Заведующая Кулумова Н.Х. Инженер-технол  
столовой

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Ташкинова

23.11.2023 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 2чт)

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

| Выход (г)               | Наименование блюда             | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                  | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|--------------------------------|---|----------------------------|
| <b>Обед</b>             |                                |   |                            |
| 60                      | Салат из свеклы с чесноком     | Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13                          | =                          |
| 200                     | Суп картофельный с<br>бобовыми | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3,<br>Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20                         | =                          |
| 90                      | Шницель рубленый               | Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10,<br>Углеводы-14   | =                          |
| 150                     | Каша гречневая рассыпчатая     | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89                       | =                          |
| 200                     | Компот из смеси сухофруктов    | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20,<br>Магний-14   | =                          |
| 30                      | Хлеб ржаной                    | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-14   | =                          |
| 20                      | Хлеб пшеничный                 | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-3  | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | Калорийность-728, Белки-28, Жиры-25,<br>Углеводы-81, ВитаминА-24, ВитаминС-10,<br>Магний-153    | =                          |
| <b>Полдник</b>          |                                |   |                            |
| 70                      | Булочка школьная               | Калорийность-200, Белки-6, Жиры-2,<br>Углеводы-39, Магний-8                                     | =                          |
| 250                     | Кисель из ягод свежих          | Калорийность-113, Углеводы-28,<br>ВитаминС-1, Магний-2  | =                          |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                | Калорийность-312, Белки-6, Жиры-2,<br>Углеводы-67, ВитаминС-1, Магний-10                        | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                | Калорийность-1.040, Белки-34, Жиры-27,<br>Углеводы-148, ВитаминА-24, ВитаминС-11,<br>Магний-163 | <b>115-20</b>              |

Ген. директор Паева М.А. Паева

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СГМ МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Тапкинова

24.11.2023 (Н.школа 7-11лет  
(летне-осенний), 2шт)

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

| Выход (г)               | Наименование блюда                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)          | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|--|---|----------------------------|
| <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  | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | Калорийность-731, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-88, ВитаминА-71, ВитаминС-21, Магний-92   | =                          |
| <u>Полдник</u>          |  |   |                            |
| 50                      | Печенье                                  | Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10                               | =                          |
| 250                     | Чай с лимоном                            | Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-1, Магний-6                                      | =                          |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | Калорийность-259, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-49, ВитаминС-1, Магний-16                   | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийность-990, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-137, ВитаминА-71, ВитаминС-22, Магний-108 | <b>115-20</b>              |

Ген. директор Паева М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.