

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Ташкинова

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

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>			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша пшенная молочная жидкая	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14	=
Итого за Завтрак			91-76
<u>Обед</u>			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	Рис с овощами	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед			=
Итого за день			91-76
		Калорийность-1 243, Белки-39, Жиры-45, Углеводы-170, ВитаминА-37, ВитаминС-43, Магний-172	



М.А. Паева

Заведующая
столовой

Ташкина Т.С.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

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

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



Сектор директор *Паева* М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог

Халиуллина Халиуллина С.П.

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

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

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)
Завтрак			
15	<i>Сыр сычужный твердый порциями</i>	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4, Магний-8	=
200	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	Калорийность-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Магний-32	=
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
80	<i>Булочка ванильная</i>	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
Обед			
60	<i>Салат из капусты белокочанной</i>	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-12, Магний-10	=
200/5	<i>Рассольник ленинградский со сметаной</i>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	<i>Шницель из птицы припущенные</i>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	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-1 456, Белки-53, Жиры-39, Углеводы-225, ВитаминА-115, ВитаминС-102, Магний-148	



Евн. директор М.А. Паева

Заведующая столовой Зотева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Ташкинова

23.11.2023 (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	Запеканка из творога	Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-46	=
30	Молоко сгущенное	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Магний-10	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
50	Печенье	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	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
90	Шницель рубленый	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	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 Зотева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Ташкинова

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

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>			
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, ВитаминаА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
Итого за Завтрак		Калорийность-586, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-75, ВитаминаА-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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-71, ВитаминС-21, Магний-92	91-76
Итого за день		Калорийность-1 317, Белки-49, Жиры-51, Углеводы-163, ВитаминаА-111, ВитаминС-22, Магний-146	



Ген. директор Ташкинова Е.В. М.А. Паева

Заведующая
столовой Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог Халиуллина С.П.