

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

20.11.2023 (С.школа с12 лет и старше  
 (летне-осенний), 2пп)

# Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с12 лет и старше

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	=
220	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-220, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-31, ВитаминаА-41, ВитаминС-1, Магний-41	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-622, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-95, ВитаминаА-41, ВитаминС-16, Магний-80	<b>102-89</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	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
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	=
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-971, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-132, ВитаминС-33, Магний-129	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1593 Белки-51, Жиры-54, Углеводы-227, ВитаминаА-41, ВитаминС-49, Магний-209	

Ген директор М.А. Таева

Заведующая  
столовой Зотева Т.С.

Инженер-технол  
от \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.



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

21.11.2023 (С.школа с12 лет и старше  
 (летне-осенний), 2вт)

## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, Витамина-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-13, Витамина-32, Магний-118	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-680, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-60, Витамина-116, ВитаминС-2, Магний-153	<b>102-89</b>
<u>Обед</u>			
100	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, Витамина-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
250/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминС-9, Магний-32	=
100	Биточки рыбные	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
100	Картофельное пюре	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, ВитаминС-3, Магний-19	=
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
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-639, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-92, Витамина-18, ВитаминС-15, Магний-121	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1318, Белки-58, Жиры-43, Углеводы-152, Витамина-134, ВитаминС-17, Магний-274	



Директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

*Зотева Т.С.*

Зотева Т.С.

Инженер-технол  
ог

*Халиуллина С.П.*

Халиуллина С.П.



## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
20	<i>Сыр сычужный твердый порциями</i>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
220	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
100	<i>Булочка ванильная</i>	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Магний-10	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-864, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-137, ВитаминА-66, ВитаминС-3, Магний-76	<b>102-89</b>
<u>Обед</u>			
100	<i>Салат из капусты белокачанной</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-20, Магний-17	=
250/10	<i>Рассольник ленинградский со сметаной</i>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	<i>Шницель из птицы припущенные</i>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-879, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-130, ВитаминА-58, ВитаминС-109, Магний-103	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1742, Белки-62, Жиры-48, Углеводы-267, ВитаминА-124, ВитаминС-112, Магний-179	



Есть директор Наева М.А. Наева

Заведующая столовой Зотева Т.С.

Инженер-технол  
 от Халиуллина С.П.

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

23.11.2023 (С.школа с12 лет и старше  
 (летне-осенний), 2чт)



# Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
200	Запеканка из творога	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, Витамина-86, ВитаминС-1, Магний-51	=
40	Молоко сгущенное	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-932, Белки-54, Жиры-20, Углеводы-132, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-87	<b>102-89</b>
<b><u>Обед</u></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	Шницель рубленый	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Витамина-29, Магний-106	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-971, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-115, ВитаминА-29, ВитаминС-15, Магний-194	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1902, Белки-90, Жиры-53, Углеводы-247, Витамина-115, ВитаминС-16, Магний-284	



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

*Ташкина Т.С.*  
Ташкина Т.С.

Инженер-технол  
ог

*Халиуллина С.П.*

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Ташикина

24.11.2023 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 2пт)

# Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с12 лет и старше

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, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-610, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-80, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-55	<b>102-89</b>
<u>Обед</u>			
100	Салат из свежих огурцов с луком	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-4, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
210	Плов из отварной птицы	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-82, ВитаминС-1, Магний-37	=
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-844, Белки-32, Жиры-37, Углеводы-95, ВитаминА-82, ВитаминС-24, Магний-109	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 454, Белки-55, Жиры-59, Углеводы-175, ВитаминА-122, ВитаминС-25, Магний-164	



Ген. директор Паева М.А.

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.

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

25.11.2023 (С.школа с12 лет и старше  
 (летне-осенний), 2сб)

# Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100/30	Тeftели из говядины с рисом - "ёжики" с томатным соусом	Калорийность-241, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-13, ВитаминС-1, Магний-18	=
180	Картофельное пюре	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминС-6, Магний-34	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-727, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-104, ВитаминС-8, Магний-69	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-727, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-104, ВитаминС-8, Магний-69	



Заведующая  
 столовой Зотева Т.С.

Инженер-технол  
 ог Халиуллина С.П.