

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

г. Уфа, ул. Хогори

27.11.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1пп)

Меню СП "Баш-Култаевская 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	Бутерброды с повидлом	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-23, Магний-4	=
220	Каша "Дружба"	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-34	=
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	=
Итого за Завтрак			102-89
<u>Обед</u>			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Макароны отварные с овощами	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-22	=
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	=
Итого за Обед			102-89
Итого за день			Калорийность-1549, Белки-46, Жиры-43, Углеводы-239, ВитаминА-96, ВитаминС-42, Магний-183



М.А. Паева

Заведующая
столовой _____

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖАЮ

Директор МАОУ «Средняя школа №10»

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Т. В. _____

28.11.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1вт)

Меню СП «Баш-Култаевская 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	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминыА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
220	Омлет натуральный	Калорийность-288, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-5, ВитаминыА-382, ВитаминС-1, Магний-27	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминыА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-753, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-84, ВитаминыА-419, ВитаминС-4, Магний-83	102-89
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-21	=
110	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-162, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7, ВитаминыА-347, ВитаминС-3, Натрий-127, Магний-61	=
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	=
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-796, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-103, ВитаминыА-347, ВитаминС-26, Натрий-127, Магний-167	102-89
Итого за день		Калорийность-1 549, Белки-64, Жиры-61, Углеводы-187, ВитаминыА-766, ВитаминС-30, Натрий-127, Магний-250	

Ген. директор

Наева

М.А. Наева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Баш-Култаевская школа"

СП МБОУ "Баш-Култаевская школа"

Е.В. Эри

29.11.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1ср)

Меню СП "Баш-Култаевская 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	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39, Магний-11	=
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-584, Белки-28, Жиры-12, Углеводы-92, ВитаминА-25, ВитаминС-2, Магний-45	102-89
<u>Обед</u>			
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
100	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
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-10	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед		Калорийность-862, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-97, ВитаминА-87, ВитаминС-14, Магний-207	102-89
Итого за день		Калорийность-1447, Белки-62, Жиры-42, Углеводы-183, ВитаминА-112, ВитаминС-16, Магний-252	

Ген. директор

Наева

М.А.Наева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖАЮ: "____" _____ 2023 г.
Директор МБОУ "Баш-Култаевская средняя школа"

СН МБОУ "Баш-Култаевская средняя школа"

г. Б.Горы

30.11.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1чт)

Меню СП "Баш-Култаевская 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>			
220	Каша пшеничная молочная жидкая	Калории-199, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-30	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калории-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
60	Хлеб пшеничный	Калории-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
100	Булочка российская	Калории-280, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминА-42, Магний-10	=
Итого за Завтрак		Калории-708, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-120, ВитаминА-102, ВитаминС-2, Магний-61	102-89
<u>Обед</u>			
100	Салат из свежих помидоров	Калории-110, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, Рибофлавин-17, Магний-18	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калории-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
220	Рагу из птицы	Калории-312, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-20, ВитаминС-13, Магний-49	=
200	Чай с сахаром	Калории-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калории-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	Хлеб пшеничный	Калории-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед		Калории-782, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-95, ВитаминС-38, Магний-122	102-89
Итого за день		Калории-1490, Белки-50, Жиры-48, Углеводы-215, ВитаминА-102, ВитаминС-40, Магний-83	

Ген. директор

Халиуллина С.П.

М.А.Исха

Заведующая
столовой

Кулсаева И.Х.

Педагог-технолог

ст

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ "Баш-Култаевская школа"

Е.В. Эшгарин

01.12.2023 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 1шт)

Меню СП "Баш-Култаевская школа" с 12 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	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-642, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-95, ВитаминА-97, ВитаминС-6, Магний-61	102-89
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с солеными огурцами	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7, ВитаминС-6, Магний-19	=
250	Суп с рыбными консервами	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
100	Шницель рубленый	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31, Магний-43	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-876, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-97, ВитаминС-54, Магний-148	102-89
Итого за день		Калорийность-1 518, Белки-65, Жиры-54, Углеводы-192, ВитаминА-97, ВитаминС-60, Магний-209	

Ген. директор

М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

