

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ "Культасовская средняя школа"

СП МАОУ "Баш-Култаевская школа"

Е.В. Эвостов

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

Меню СП "Баш-Култаевская школа" с12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<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	Макаронны 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		Калорийность-953, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-132, ВитаминА-30, ВитаминС-26, Магний-119	
<u>Полдник</u>			
100	Пряники	Калорийность-366, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-75, Магний-9	=
250	Кисель из ягод свежих	Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС-1, Магний-2	=
Итого за Полдник		Калорийность-479, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-103, ВитаминС-1, Магний-11	=
Итого за день		Калорийность-1432, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-235, ВитаминА-30, ВитаминС-27, Магний-130	129-97



Для
Ген. директор М.А. Наева

Заведующая
столовой

Куцумова П.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Баш-Култаевская средняя школа»

СП МАОУ «Баш-Култаевская средняя школа»

Хороши

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

Меню СП «Баш-Култаевская школа» с12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<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, ВитаминА-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, ВитаминА-347, ВитаминС-26, Натрий-127, Магний-167	
<u>Полдник</u>			
100	Ватрушка с повидлом	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-58, ВитаминА-14, Магний-11	=
250	Напиток из шиповника	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-100, Магний-4	=
Итого за Полдник		Калорийность-374, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-81, ВитаминА-14, ВитаминС-100, Магний-15	=
Итого за день		Калорийность-1170, Белки-38, Жиры-31, Углеводы-184, ВитаминА-361, ВитаминС-126, Натрий-127, Магний-182	129-97

Ген.директор

М.А.Нарва

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технолог

от

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖАЮ
Директор МАОУ "Средняя школа"

СП МАОУ "Баш-Култаевская школа"

29.11.2023 (С.школа с 12 лет и старше
(летне-осенний), 1ср)


Меню СП "Баш-Култаевская школа"
с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. одн. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<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-8, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-298, 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	=
Итого за Обед		Калорийность-862, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-97, ВитаминА-87, ВитаминС-14, Магний-207	=
<u>Полдник</u>			
100	Пряники	Калорийность-366, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-75, Магний-9	=
250	Сок фруктовый	Калорийность-134, Белки-2, Углеводы-32, ВитаминС-6, Магний-13	=
Итого за Полдник		Калорийность-500, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-107, ВитаминС-6, Магний-22	=
Итого за день		Калорийность-1363, Белки-42, Жиры-35, Углеводы-204, ВитаминА-87, ВитаминС-20, Магний-229	129-97

Ген. директор  М.А.Назим

Заведующая
столовой _____

Кухонщик И.Х. _____
Инженер-технолог _____

 Халиуллина С.П.

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

Меню СП "Баш-Култаевская школа" с12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
100	Салат из свежих помидоров	Калорийность-110, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминыС-17, Магний-18	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминыС-8, Магний-24	=
220	Рагу из птицы	Калорийность-312, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-29, ВитаминыС-13, Магний-49	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-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-782, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-95, ВитаминыС-38, Магний-122	=
<u>Полдник</u>			
100	Печенье	Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74, Магний-20	=
250	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминыС-11, Магний-5	=
Итого за Полдник		Калорийность-473, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-88, ВитаминыС-11, Магний-25	=
Итого за день		Калорийность-1 255, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-183, ВитаминыС-49, Магний-147	129-97

Ген. директор *Аябиев* М.А. Ибрагимов

Зам. уполномоченного

М.П. СП "МАОУ "Баш-Култаевская школа"

Инженер-технолог *Халиуллина С.П.*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Кудряшевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Охотникова

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

Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<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	
<u>Полдник</u>			
100	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Магний-10	=
250	Чай с лимоном	Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-1, Магний-6	=
Итого за Полдник		Калорийность-380, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-69, ВитаминС-1, Магний-16	
Итого за день		Калорийность-1 256, Белки-48, Жиры-42, Углеводы-166, ВитаминС-55, Магний-164	129-97

Ген. директор  М.А. Наева

Заведующая
столовой _____

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог _____

 Халиуллина С.П.

