



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

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

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 | 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 | Плоды свежие | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-596, Белки-14, Жиры-12, Углево. -107, ВитаминА-66, ВитаминС-16, Магний-64 | 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 | | Калорийность-953, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-132, ВитаминА-30, ВитаминС-26, Магний-119 | 102-89 |
| Итого за день | | Калорийность-1549, Белки-46, Жиры-43, Углеводы-239, ВитаминА-96, ВитаминС-42, Магний-183 | |

Ген. директор Завва М.А. Цаева

Заведующая
столовой Сид

Инженер-технолог Х

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖАЮ
Директор МАОУ

Култаевская средняя школа
Директор

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



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 | Овощи консервированные отварные (кукуруза) | Калории-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18 | = |
| 220 | Омлет натуральный | Калории-288, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-5, ВитаминЗ-382, ВитаминС-1, Магний-27 | = |
| 200 | Какао с молоком | Калории-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калории-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 40 | Печенье | Калории-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| Итого за Завтрак | | Калории-753, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-84, ВитаминА-419, ВитаминС-4, Магний-83 | 102-89 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Салат из свеклы отварной | Калории-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19 | = |
| 250/10 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | Калории-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-21 | = |
| 110 | Рыба, тушеная в томате с овощами | Калории-162, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7, ВитаминА-347, ВитаминС-3, Натрий-127, Магний-61 | = |
| 180 | Картофельное пюре | Калории-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминС-6, Магний-34 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калории-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | = |
| 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-796, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-193, ВитаминА-347, ВитаминС-26, Натрий-127, Магний-167 | 102-89 |
| Итого за день | | Калории-1655, Белки-64, Жиры-61, Углеводы-187, ВитаминА-766, ВитаминС-30, Натрий-127, Магний-250 | |

Ген. директор

Габеева М.А. Габеева

Заведующая
столовой

Султанова Т.С. Султанова Т.С.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П. Халиуллина С.П.

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

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

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 | 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 | = |
| 250/10 | 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-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 | 102-89 |
| Итого за день | | Калорийность-1 447, Белки-62, Жиры-42, Углеводы-183, ВитаминА-112, ВитаминС-16, Магний-252 | |

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая
столовой  Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог  Халиуллина С.П.

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

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

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> | | | |
| 220 | Каша пшеничная молочная жидкая | Калорийность-199, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-30 | = |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 100 | Булочка российская | Калорийность-280, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминА-42, Магний-10 | = |
| Итого за Завтрак | | | 102-89 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Салат из свежих помидоров | Калорийность-110, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминС-17, Магний-18 | = |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями | Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24 | = |
| 220 | Рагу из птицы | Калорийность-312, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-20, ВитаминС-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 | | | 102-89 |
| Итого за день | | | Калорийность-1 490, Белки-50, Жиры-48, Углеводы-215, ВитаминА-102, ВитаминС-40, Магний-183 |

Ген.директор Паева М.А.Паева

Заведующая Зотева Т.С.

Инженер-технол Халиуллина С.П.

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

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

Меню МАОУ "Култаевская средняя 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 | <i>Биточки из птицы припущенные</i> | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19 | = |
| 180 | <i>Пюре картофельное</i> | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30 | = |
| 200 | <i>Чай каркаде</i> | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3 | = |
| 60 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 40 | <i>Вафли</i> | 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 | <i>Салат из свеклы с солеными огурцами</i> | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7, ВитаминС-6, Магний-19 | = |
| 250 | <i>Суп с рыбными консервами</i> | Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48 | = |
| 100 | <i>Шницель рубленый</i> | Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16 | = |
| 180 | <i>Капуста тушеная</i> | Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31, Магний-43 | = |
| 200 | <i>Компот из яблок и ягод замороженных</i> | Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4 | = |
| 60 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28 | = |
| 40 | <i>Хлеб пшеничный</i> | 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.Насыва

Заведующая
столовой  Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог  Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
В. Эйхгор

02.12.2023 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 1сб)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с 12 лет и старше

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 130 | Тефтели из говядины в молочном соусе | Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1 | = |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106 | = |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 40 | Печенье | Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-728, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминА-29, ВитаминС-1, Магний-124 | 102-89 |
| Итого за день | | Калорийность-728, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминА-29, ВитаминС-1, Магний-124 | |

Ген. директор Паева М.А. Паева

Заведующая
столовой Зотева Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог Халиуллина Халиуллина С.П.