

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгори

18.12.2023 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 2пп)

## Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 7-11 лет ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)  | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|---|---|----------------------------|
| <b>Обед</b>             |   |   |                            |
| 60                      | <b>Икра кабачковая<br/>(промышленного<br/>производства)</b> | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9           | =                          |
| 200/5                   | <b>Щи из свежей капусты с<br/>картофелем со сметаной</b>    | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18         | =                          |
| 120                     | <b>Тефтели из говядины в<br/>молочном соусе</b>             | Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13,<br>Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18      | =                          |
| 150                     | <b>Рис с овощами</b>  | Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29        | =                          |
| 200                     | <b>Сок фруктовый</b>  | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,<br>ВитаминС-5, Магний-10                | =                          |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                       | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-3                              | =                          |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>  | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-14                             | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-735, Белки-23, Жиры-27,<br>Углеводы-97, ВитаминС-27, Магний-101    | =                          |
| <b>Полдник</b>          |   |   |                            |
| 50                      | <b>Печенье</b>  | Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-37, Магний-10                    | =                          |
| 250                     | <b>Кисель из ягод свежих</b>                                | Калорийность-113, Углеводы-28,<br>ВитаминС-1, Магний-2                          | =                          |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | Калорийность-321, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-65, ВитаминС-1, Магний-12        | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-1 055, Белки-27, Жиры-32,<br>Углеводы-162, ВитаминС-28, Магний-113 | <b>115-20</b>              |

Ген. директор *А.А. Пасва* М.А. Пасва

документов

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

19.12.2023 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 2вт)

## Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 7-11 лет ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда     | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                  | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|------------------------|---|----------------------------|
| <b>Обед</b>             |                        |   |                            |
| 60                      | Кукуруза отварная      | Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3,<br>Углеводы-37, Магний-38                                    | =                          |
| 200/5                   | Свекольник со сметаной | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-25                         | =                          |
| 90                      | Биточки рыбные         | Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2,<br>Углеводы-9, Магний-21                                    | =                          |
| 150                     | Пюре картофельное      | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6,<br>Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4,<br>Магний-25         | =                          |
| 200                     | Компот из свежих яблок | Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1,<br>Магний-2   | =                          |
| 20                      | Хлеб пшеничный         | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-3  | =                          |
| 30                      | Хлеб ржаной            | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-14   | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                        | Калорийность-634, Белки-27, Жиры-16,<br>Углеводы-96, ВитаминА-30, ВитаминС-12,<br>Магний-128    | =                          |
| <b>Полдник</b>          |                        |   |                            |
| 100                     | Шанежка с картофелем   | Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10,<br>Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7,<br>Магний-30       | =                          |
| 200                     | Сок фруктовый          | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,<br>ВитаминС-5, Магний-10                                | =                          |
| <b>Итого за Полдник</b> |                        | Калорийность-464, Белки-12, Жиры-10,<br>Углеводы-80, ВитаминА-1, ВитаминС-12,<br>Магний-40      | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                        | Калорийность-1 099, Белки-39, Жиры-26,<br>Углеводы-176, ВитаминА-31, ВитаминС-24,<br>Магний-168 | <b>115-20</b>              |

Ген. директор



Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"  
 СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»  
 Е.В. Эхзори

20.12.2023 (Н.школа 7-11 лет  
 (зимне-весенний), 2ср)

## Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 7-11 лет ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)               | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|---|--|----------------------------|
| <u>Обед</u>             |   |  |                            |
| 60                      | Салат из капусты<br>белокочанной        | Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-5, ВитаминС-12, Магний-10                      | =                          |
| 200/5                   | Рассольник ленинградский со<br>сметаной | Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21                     | =                          |
| 90                      | Котлеты из птицы<br>припущенные         | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9,<br>Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1,<br>Магний-17     | =                          |
| 150                     | Макаронные изделия<br>отварные          | Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1,<br>Углеводы-29, Магний-8                                  | =                          |
| 200                     | Напиток из шиповника                    | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,<br>ВитаминС-80, Магний-3                              | =                          |
| 20                      | Хлеб пшеничный                          | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-3   | =                          |
| 30                      | Хлеб ржаной                             | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-14  | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-649, Белки-28, Жиры-19,<br>Углеводы-93, ВитаминА-53, ВитаминС-99,<br>Магний-76  | =                          |
| <u>Полдник</u>          |   |  |                            |
| 50                      | Пряники                                 | Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-38, Магний-5                                  | =                          |
| 250                     | Чай с сахаром                           | Калорийность-48, Углеводы-12, Магний-5   | =                          |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | Калорийность-231, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-50, Магний-10                                 | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-880, Белки-31, Жиры-21,<br>Углеводы-143, ВитаминА-53, ВитаминС-99,<br>Магний-86 | <b>115-20</b>              |



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол

Халиуллина С.П.



21.12.2023 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 2чт)

## Меню СП "Баиш-Култаевская школа" с 7-11 лет ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда             | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                  | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|--------------------------------|---|----------------------------|
| <u>Обед</u>             |                                |   |                            |
| 60                      | Салат из свеклы с чесноком     | Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13                          | =                          |
| 200                     | Суп картофельный с<br>бобовыми | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3,<br>Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20                         | =                          |
| 90                      | Шницель рубленый               | Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10,<br>Углеводы-14   | =                          |
| 150                     | Каша гречневая рассыпчатая     | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89                       | =                          |
| 200                     | Компот из смеси сухофруктов    | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20,<br>Магний-14   | =                          |
| 20                      | Хлеб пшеничный                 | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-3  | =                          |
| 30                      | Хлеб ржаной                    | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-14   | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | Калорийность-728, Белки-28, Жиры-25,<br>Углеводы-81, ВитаминА-24, ВитаминС-10,<br>Магний-153    | =                          |
| <u>Полдник</u>          |                                |   |                            |
| 70                      | Булочка школьная               | Калорийность-200, Белки-6, Жиры-2,<br>Углеводы-39, Магний-8                                     | =                          |
| 250                     | Кисель из ягод свежих          | Калорийность-113, Углеводы-28,<br>ВитаминС-1, Магний-2  | =                          |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                | Калорийность-312, Белки-6, Жиры-2,<br>Углеводы-67, ВитаминС-1, Магний-10                        | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                | Калорийность-1 040, Белки-34, Жиры-27,<br>Углеводы-148, ВитаминА-24, ВитаминС-11,<br>Магний-163 | <b>115-20</b>              |



Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эпхгори

21.12.2023 (С.школа с 12 лет и старше  
(зимне-весенний), 2чт)

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

| Выход (г)               | Наименование блюда             | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                 | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|--------------------------------|--|----------------------------|
| <u>Обед</u>             |                                |  |                            |
| 100                     | Салат из свеклы с чесноком     | Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10,<br>Углеводы-9, ВитаминС-6, Магний-21                       | =                          |
| 250                     | Суп картофельный с<br>бобовыми | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26                       | =                          |
| 100                     | Шницель рубленый               | Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12,<br>Углеводы-16  | =                          |
| 180                     | Каша гречневая рассыпчатая     | Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7,<br>Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106                     | =                          |
| 200                     | Компот из смеси сухофруктов    | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20,<br>Магний-14  | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                 | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6   | =                          |
| 60                      | Хлеб ржаной                    | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-20, Магний-28                                   | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | Калорийность-959, Белки-35, Жиры-34,<br>Углеводы-112, ВитаминА-29, ВитаминС-15,<br>Магний-201  | =                          |
| <u>Полдник</u>          |                                |  |                            |
| 100                     | Булочка школьная               | Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3,<br>Углеводы-56, Магний-12                                   | =                          |
| 250                     | Кисель из ягод свежих          | Калорийность-113, Углеводы-28,<br>ВитаминС-1, Магний-2   | =                          |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                | Калорийность-398, Белки-8, Жиры-3,<br>Углеводы-84, ВитаминС-1, Магний-14                       | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                | Калорийность-1356, Белки-43, Жиры-37,<br>Углеводы-196, ВитаминА-29, ВитаминС-16,<br>Магний-215 | <b>129-97</b>              |



Ген. директор М.А.Пасва

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

22.12.2023 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 2шт)

## Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 7-11 лет ОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                 | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|---|--|----------------------------|
| <u>Обед</u>             |   |  |                            |
| 60                      | Салат из квашеной капусты<br>с луком        | Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-5, ВитаминС-11, Магний-9                         | =                          |
| 200/5                   | Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной | Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21                         | =                          |
| 180                     | Плов из отварной птицы                      | Калорийность-350, Белки-18, Жиры-20,<br>Углеводы-23, ВитаминаА-71, ВитаминС-1,<br>Магний-32    | =                          |
| 200                     | Компот из яблок и ягод<br>замороженных      | Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9,<br>Магний-4  | =                          |
| 20                      | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-3   | =                          |
| 40                      | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19  | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-652, Белки-25, Жиры-29,<br>Углеводы-71, ВитаминаА-71, ВитаминС-29,<br>Магний-88   | =                          |
| <u>Полдник</u>          |   |  |                            |
| 50                      | Печенье                                     | Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-37, Магний-10                                   | =                          |
| 250                     | Чай с лимоном                               | Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-1,<br>Магний-6  | =                          |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | Калорийность-259, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-49, ВитаминС-1, Магний-16                       | =                          |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-911, Белки-29, Жиры-34,<br>Углеводы-120, ВитаминаА-71, ВитаминС-30,<br>Магний-104 | <b>115-20</b>              |



Ген. директор *Пасва* М.А. Пасва

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

*Халиуллина С.П.* Халиуллина С.П.