

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

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

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	<i>Бутерброд с сыром</i>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
100	<i>Фрукты свежие</i>	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-482, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-68, ВитаминА-37, ВитаминС-8, Магний-66	91-76
<u>Обед</u>			
60	<i>Икра кабачковая (промышленного производства)</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200/5	<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</i>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
120	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	<i>Рис с овощами</i>	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29	=
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-735, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-97, ВитаминС-27, Магний-101	91-76
Итого за день		Калорийность-1 216, Белки-38, Жиры-44, Углеводы-165, ВитаминА-37, ВитаминС-35, Магний-167	

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

Для
документов



УТВЕРЖДАЮ
 Директор MAOU "Култаевская средняя школа"
 Е.В. Эйхгорн

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

Меню MAOU "Култаевская средняя школа" с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминА-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
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-595, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-56, ВитаминА-100, ВитаминС-2, Магний-122	91-76
<u>Обед</u>			
60	Кукуруза отварная	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200/5	Свекольник со сметаной	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-25	=
90	Биточки рыбные	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-634, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-96, ВитаминА-30, ВитаминС-12, Магний-128	91-76
Итого за день		Калорийность-1 229, Белки-53, Жиры-39, Углеводы-152, ВитаминА-130, ВитаминС-14, Магний-250	



М.А. Паева

Заведующая
 столовой  Зотева Т.С.

Инженер-технол
 ог  Халиуллина С.П.



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

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

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
15	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4, Магний-8	=
200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33, Витамина-43, ВитаминС-2, Магний-32	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
80	Булочка ванильная	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-8	=
Итого за Завтрак			91-76
Обед			
60	Салат из капусты белокочанной	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-12, Магний-10	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, Витамина-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед			91-76
Итого за день			Калорийность-1 362, Белки-50, Жиры-39, Углеводы-205, Витамина-115, ВитаминС-102, Магний-143



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая столовой Зотева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор MAOU "Култаевская средняя школа"
Е.В. Эйхгорн

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

Меню MAOU "Култаевская средняя школа" с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
180	Запеканка из творога	Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-46	=
30	Молоко сгущенное	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Магний-10	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-811, Белки-47, Жиры-19, Углеводы-113, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-76	91-76
Обед			
60	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
90	Шницель рубленый	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-728, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминА-24, ВитаминС-10, Магний-153	91-76
Итого за день		Калорийность-1 539, Белки-75, Жиры-44, Углеводы-194, ВитаминА-101, ВитаминС-11, Магний-229	



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая
столовой  Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог  Хадидуллина С.П.

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

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

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Яйца вареные	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6, Магний-6	=
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
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	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
Итого за Завтрак			91-76
Обед			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-11, Магний-9	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
180	Плов из отварной птицы	Калорийность-350, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-23, ВитаминА-71, ВитаминС-1, Магний-32	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед			91-76
Итого за день			Калорийность-1 238, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-146, ВитаминА-111, ВитаминС-30, Магний-142



Заведующая
столовой Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог Халиуллина С.И.