

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

26.12.2023 (Н.школа 7-11 лет
(зимне-весенний), 1вт)

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)
<u>Завтрак</u>			
200	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20	=
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	<i>Пряники</i>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-582, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминА-308, ВитаминС-2, Магний-63	91-76
<u>Обед</u>			
60	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	<i>Суп крестьянский с крупой со сметаной</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-16	=
100	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	Калорийность-147, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминА-316, ВитаминС-3, Натрий-116, Магний-56	=
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-3, Магний-2	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-655, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-87, ВитаминА-346, ВитаминС-21, Натрий-116, Магний-132	91-76
Итого за день		Калорийность-1 237, Белки-51, Жиры-44, Углеводы-157, ВитаминА-654, ВитаминС-23, Натрий-116, Магний-195	



Ген. директор

М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.

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

26.12.2023 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 1вт)

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			
200	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-347, ВитаминС-1, Магний-25	=
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<i>Пряники</i>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-707, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-83, ВитаминА-384, ВитаминС-4, Магний-77	102-89
Обед			
100	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	<i>Суп крестьянский с крупой со сметаной</i>	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-21	=
110	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	Калорийность-162, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7, ВитаминА-347, ВитаминС-3, Натрий-127, Магний-61	=
180	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-3, Магний-2	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-761, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-96, ВитаминА-383, ВитаминС-27, Натрий-127, Магний-167	102-89
Итого за день		Калорийность-1 468, Белки-60, Жиры-57, Углеводы-179, ВитаминА-767, ВитаминС-31, Натрий-127, Магний-244	

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая
столовой  Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог  Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

26.12.2023 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 1вт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-347, ВитаминС-1, Магний-25	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-707, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-83, ВитаминА-384, ВитаминС-4, Магний-77	117-00
<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	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-3, Магний-2	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-761, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-96, ВитаминА-383, ВитаминС-27, Натрий-127, Магний-167	127-00
<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	75-00
Итого за день		Калорийность-1 842, Белки-67, Жиры-59, Углеводы-260, ВитаминА-781, ВитаминС-131, Натрий-127, Магний-259	

Ген директор  М.А. Паева

Заведующая столовой  Зотева Т.С.

Инженер-технолог  Халиуллина С.П.

