

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

27.12.2023 (Н.школа 7-11 лет
(зимне-весенний), 1ср)

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>			
90	Котлеты "Школьные"	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за Завтрак		Калорийность-515, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-80, ВитаминА-22, ВитаминС-2, Магний-40	91-76
<u>Обед</u>			
60	Салат из моркови	Калорийность-41, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-8	=
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-22	=
90	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
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-655, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-69, ВитаминА-77, ВитаминС-12, Магний-167	91-76
Итого за день		Калорийность-1 170, Белки-50, Жиры-36, Углеводы-149, ВитаминА-99, ВитаминС-14, Магний-207	



Заведующая
столовой Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог Халиуллина С.П.

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

27.12.2023 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 1ср)

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	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
200	Пюре картофельное	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39, Магний-11	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
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 моркови	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-4, 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 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-854, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-95, ВитаминА-87, ВитаминС-15, Магний-214	102-89
Итого за день		Калорийность-1 438, Белки-61, Жиры-43, Углеводы-287, ВитаминА-112, ВитаминС-17, Магний-259	

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

27.12.2023 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 1ср)

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>			
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминаА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
200	Пюре картофельное	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39, Магний-11	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за Завтрак		Калорийность-584, Белки-28, Жиры-12, Углеводы-92, ВитаминаА-25, ВитаминС-2, Магний-45	117-00
<u>Обед</u>			
100	Салат из моркови	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-4, 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, ВитаминаА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-854, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-95, ВитаминаА-87, ВитаминС-15, Магний-214	127-00
<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	75-00
Итого за день		Калорийность-1 938, Белки-69, Жиры-48, Углеводы-294, ВитаминаА-112, ВитаминС-23, Магний-281	

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.



(Handwritten signature of T.S. Zoteva)

(Handwritten signature of S.P. Khamatullina)