



УТВЕРЖДАЮ
 И.О. Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
 СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»
 И.О. Ошова

15.01.2024 (Н.школа 7-11 лет
 (зимне-весенний), 1пп)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	Макароны отварные с овощами	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминА-25, ВитаминС-3, Магний-18	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
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-725, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-98, ВитаминА-25, ВитаминС-20, Магний-92	=
<u>Полдник</u>			
50	Вафли	Калорийность-175, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39, Магний-5	=
250	Кисель из ягод свежих	Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС-1, Магний-2	=
Итого за Полдник		Калорийность-288, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-67, ВитаминС-1, Магний-7	=
Итого за день		Калорийность-1 012, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-165, ВитаминА-25, ВитаминС-21, Магний-99	120-84

Ген.директор Паева М.А.Паева

Заведующая
столовой _____

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

И.О. Ошова

16.01.2024 (Н.школа 7-11 лет
(зимне-весенний), 1вт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-16	=
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-147, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминА-316, ВитаминС-3, Натрий-116, Магний-56	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-3, Магний-2	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
30	Хлеб ржаной	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	=
Полдник			
60	Ватрушка с повидлом	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-35, ВитаминА-9, Магний-7	=
250	Напиток из шиповника	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-100, Магний-4	=
Итого за Полдник		Калорийность-264, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-58, ВитаминА-9, ВитаминС-100, Магний-11	=
Итого за день		Калорийность-918, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-145, ВитаминА-355, ВитаминС-121, Натрий-116, Магний-143	120-84

Ген. директор

Паева

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
 И.О. Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
 СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»
 И.О. Ошова

17.01.2024 (Н.школа 7-11 лет
 (зимне-весенний), 1ср)

Меню СП "Баш-Култаевская школа" с 7-11 лет ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Салат из свежих огурцов с луком	Калорийность-41, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-8	=
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-82, 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	=
<u>Полдник</u>			
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Магний-5	=
250	Сок фруктовый	Калорийность-134, Белки-2, Углеводы-32, ВитаминС-6, Магний-13	=
Итого за Полдник		Калорийность-317, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-70, ВитаминС-6, Магний-18	=
Итого за день		Калорийность-972, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-139, ВитаминА-77, ВитаминС-18, Магний-185	120-84

Ген. директор Паева М.А. Паева

Заведующая столовой _____ Кучумова Н.Х. Инженер-технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
 И.О. Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
 СИМАОУ «Баш-Култаевская школа»
 И.О. Ошва

18.01.2024 (Н.школа 7-11 лет
 (зимне-весенний), 1чт)

Меню СП "Баш-Култаевская школа" с 7-11 лет ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-11, Магний-9	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
180	Рагу из птицы	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, ВитаминС-11, Магний-40	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-561, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-70, ВитаминС-29, Магний-90	=
<u>Полдник</u>			
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
250	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-11, Магний-5	=
Итого за Полдник		Калорийность-265, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-51, ВитаминС-11, Магний-15	=
Итого за день		Калорийность-826, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-121, ВитаминС-40, Магний-105	120-84

Ген. директор

Паева

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

И.О. Ошера

19.01.2024 (Н.школа 7-11 лет
(зимне-весенний), 1шт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
90	Шницель рубленый	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26, Магний-36	=
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	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-614, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-65, ВитаминС-42, Магний-97	=
<u>Полдник</u>			
60	Булочка ванильная	Калорийность-198, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34, Магний-6	=
250	Чай с лимоном	Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-1, Магний-6	=
Итого за Полдник		Калорийность-248, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-46, ВитаминС-1, Магний-12	=
Итого за день		Калорийность-861, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-111, ВитаминС-43, Магний-109	120-84

Ген. директор

Пасва

М.А.Пасва

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.