

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

И.О. Ошева

22.01.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 2ни)

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

| Выход (г)               | Наименование блюда                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|--|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u>          |  |  |                            |
| 45                      | Бутерброд с сыром                                  | Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10,<br>Углеводы-10, Магний-13                                    | =                          |
| 200                     | Каша пшеничная молочная<br>жидкая                  | Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7,<br>Углеводы-29, ВитаминаА-37, ВитаминС-1,<br>Магний-37        | =                          |
| 200                     | Чай с сахаром                                      | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4  | =                          |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                     | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-3   | =                          |
| 100                     | Фрукты свежие                                      | Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-7,<br>Магний-9  | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийность-482, Белки-15, Жиры-17,<br>Углеводы-68, ВитаминаА-37, ВитаминС-8,<br>Магний-66      | <b>96-26</b>               |
| <u>Обед</u>             |  |  |                            |
| 60                      | Икра кабачковая<br>(промышленного<br>производства) | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9                            | =                          |
| 200/5                   | Щи из свежей капусты с<br>картофелем со сметаной   | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18                          | =                          |
| 120                     | Тефтели из говядины в<br>молочном соусе            | Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13,<br>Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18                       | =                          |
| 150                     | Рис с овощами                                      | Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29                         | =                          |
| 200                     | Сок фруктовый                                      | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,<br>ВитаминС-5, Магний-10                                 | =                          |
| 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-735, Белки-23, Жиры-27,<br>Углеводы-97, ВитаминС-27, Магний-101                     | <b>96-26</b>               |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийность-1 216, Белки-38, Жиры-44,<br>Углеводы-165, ВитаминаА-37, ВитаминС-35,<br>Магний-167 |                            |

Ген. директор Ошева М.А.Паева

Заведующая  
столовой Ошева Зотева Т.С.

Инженер-технол  
ог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

И.О. Ошова

23.01.2024 (Н.школа 7-11 лет

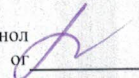
(зимне-весенний), 2вт)

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

| Выход (г)               | Наименование блюда         | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|----------------------------|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u>          |                            |  |                            |
| 90                      | Кнели из птицы с рисом     | Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17,<br>Углеводы-6, ВитаминА-76, ВитаминС-1,<br>Магний-20        | =                          |
| 150                     | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89                        | =                          |
| 200                     | Чай с лимоном              | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1,<br>Магний-5  | =                          |
| 60                      | Хлеб пшеничный             | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8  | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                            | Калорийность-595, Белки-26, Жиры-23,<br>Углеводы-56, ВитаминА-100, ВитаминС-2,<br>Магний-122     | <b>96-26</b>               |
| <u>Обед</u>             |                            |  |                            |
| 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>96-26</b>               |
| <b>Итого за день</b>    |                            | Калорийность-1 229, Белки-53, Жиры-39,<br>Углеводы-152, ВитаминА-130, ВитаминС-14,<br>Магний-250 |                            |

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

24.01.2024 (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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)               | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|---|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u>          |   |  |                            |
| 15                      | <b>Сыр сычужный твердый порциями</b>        | Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4, Магний-8   | =                          |
| 200                     | <b>Каша рисовая молочная жидкая</b>         | Калорийность-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33, ВитаминаА-43, ВитаминС-2, Магний-32          | =                          |
| 200                     | <b>Кофейный напиток с молоком</b>           | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13           | =                          |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                       | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6  | =                          |
| 80                      | <b>Булочка ванильная</b>                    | Калорийность-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-8                                     | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | Калорийность-712, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-112, ВитаминаА-62, ВитаминС-3, Магний-67       | <b>96-26</b>               |
| <u>Обед</u>             |   |  |                            |
| 60                      | <b>Салат из капусты белокачанной</b>        | Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-12, Магний-10                         | =                          |
| 200/5                   | <b>Рассольник ленинградский со сметаной</b> | Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21                        | =                          |
| 90                      | <b>Котлеты из птицы припущенные</b>         | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминаА-53, ВитаминС-1, Магний-17          | =                          |
| 150                     | <b>Макаронные изделия отварные</b>          | Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8                                     | =                          |
| 200                     | <b>Напиток из шиповника</b>                 | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3                                 | =                          |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                       | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3  | =                          |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>                          | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14   | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-649, Белки-28, Жиры-19, Углеводы-93, ВитаминаА-53, ВитаминС-99, Магний-76       | <b>96-26</b>               |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-1 362, Белки-50, Жиры-39, Углеводы-205, ВитаминаА-115, ВитаминС-102, Магний-143 |                            |

Ген.директор Паева М.А.Паева

Заведующая Зотева Т.С.

Инженер-технол Халиуллина С.П.

ог

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

25.01.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 2чт)

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

| Выход (г)               | Наименование блюда             | эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                    | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|--------------------------------|---|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                |   |                            |
| 180                     | Запеканка из творога           | Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11,<br>Углеводы-30, ВитаминаА-77, ВитаминС-1,<br>Магний-46       | =                          |
| 30                      | Молоко сгущенное               | Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3,<br>Углеводы-17, Магний-10                                       | =                          |
| 200                     | Чай с сахаром                  | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4   | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                 | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6  | =                          |
| 50                      | Печенье                        | Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-37, Магний-10                                      | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | Калорийность-811, Белки-47, Жиры-19,<br>Углеводы-113, ВитаминаА-77, ВитаминС-1,<br>Магний-76      | <b>96-26</b>               |
| <b>Обед</b>             |                                |   |                            |
| 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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-24, ВитаминС-10,<br>Магний-153     | <b>96-26</b>               |
| <b>Итого за день</b>    |                                | Калорийность-1 539, Белки-75, Жиры-44,<br>Углеводы-194, ВитаминаА-101, ВитаминС-11,<br>Магний-229 |                            |

Ген. директор Паева М.А. Паева

Заведующая  
столовой Зотева Т.С.

Инженер-технол  
ог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

25.01.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 2чт)

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

| Выход (г)               | Наименование блюда             | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|--------------------------------|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u>          |                                |  |                            |
| 180                     | Запеканка из творога           | Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11,<br>Углеводы-30, ВитаминА-77, ВитаминС-1,<br>Магний-46       | =                          |
| 30                      | Молоко сгущенное               | Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3,<br>Углеводы-17, Магний-10                                      | =                          |
| 200                     | Чай с сахаром                  | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4  | =                          |
| 40                      | Хлеб пшеничный                 | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6   | =                          |
| 50                      | Печенье                        | Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-37, Магний-10                                     | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | Калорийность-811, Белки-47, Жиры-19,<br>Углеводы-113, ВитаминА-77, ВитаминС-1,<br>Магний-76      | <b>96-26</b>               |
| <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     | <b>96-26</b>               |
| <b>Итого за день</b>    |                                | Калорийность-1 539, Белки-75, Жиры-44,<br>Углеводы-194, ВитаминА-101, ВитаминС-11,<br>Магний-229 |                            |

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

26.01.2024 (Н.школа 7-11 лет  
 (зимне-весенний), 2пт)

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

| Выход (г)               | Наименование блюда                                  | эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------|---|--|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |   |  |                            |
| 50                      | <b>Яйца вареные</b>                                 | Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6,<br>Магний-6  | =                          |
| 45                      | <b>Бутерброд с сыром</b>                            | Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10,<br>Углеводы-10, Магний-13                                    | =                          |
| 200                     | <b>Каша пшеничная молочная<br/>жидкая</b>           | Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6,<br>Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1,<br>Магний-28         | =                          |
| 200                     | <b>Чай каркаде</b>                                  | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3   | =                          |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                               | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25,<br>Магний-7  | =                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | Калорийность-586, Белки-22, Жиры-22,<br>Углеводы-75, ВитаминА-40, ВитаминС-1,<br>Магний-54       | <b>96-26</b>               |
| <b>Обед</b>             |   |  |                            |
| 60                      | <b>Салат из квашеной капусты<br/>с луком</b>        | Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-5, ВитаминС-11, Магний-9                           | =                          |
| 200/5                   | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем со сметаной</b> | Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21                           | =                          |
| 180                     | <b>Плов из отварной птицы</b>                       | Калорийность-350, Белки-18, Жиры-20,<br>Углеводы-23, ВитаминА-71, ВитаминС-1,<br>Магний-32       | =                          |
| 200                     | <b>Компот из яблок и ягод<br/>замороженных</b>      | Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9,<br>Магний-4  | =                          |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                               | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-3   | =                          |
| 40                      | <b>Хлеб ржаной</b>                                  | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19  | =                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-652, Белки-25, Жиры-29,<br>Углеводы-71, ВитаминА-71, ВитаминС-29,<br>Магний-88      | <b>96-26</b>               |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-1 238, Белки-47, Жиры-51,<br>Углеводы-146, ВитаминА-111, ВитаминС-30,<br>Магний-142 |                            |

Ген. директор Паева М.А. Паева

Заведующая Зотева столовой Зотева Т.С.

Инженер-технол Халиуллина Халиуллина С.И.