

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
И.О. Ошева

22.01.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2пп)

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>			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминаА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-529, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-78, ВитаминаА-37, ВитаминС-8, Магний-69	117-00
<u>Обед</u>			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Рис с овощами	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
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-959, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-129, ВитаминС-33, Магний-136	127-00
<u>Полдник</u>			
100	Печенье	Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74, Магний-20	=
250	Кисель из ягод свежих	Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС-1, Магний-2	=
Итого за Полдник		Калорийность-530, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-102, ВитаминС-1, Магний-22	75-00
Итого за день		Калорийность-2 017, Белки-54, Жиры-63, Углеводы-309, ВитаминаА-37, ВитаминС-42, Магний-227	

Ген. директор Ошева М.А. Паева

Заведующая
столовой Ошева Т.С.

Инженер-технол
ог Халиуллина

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
И.О. Ошьева

23.01.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2вт)

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	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-32, Магний-118	=
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-680, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-60, ВитаминА-116, ВитаминС-2, Магний-153	117-00
<u>Обед</u>			
100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминС-9, Магний-32	=
100	Биточки рыбные	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, 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-926, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-146, ВитаминА-36, ВитаминС-15, Магний-185	127-00
<u>Полдник</u>			
100	Шанежка с картофелем	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Магний-30	=
250	Сок фруктовый	Калорийность-134, Белки-2, Углеводы-32, ВитаминС-6, Магний-13	=
Итого за Полдник		Калорийность-491, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-87, ВитаминА-1, ВитаминС-13, Магний-43	75-00
Итого за день		Калорийность-2 097, Белки-78, Жиры-59, Углеводы-293, ВитаминА-153, ВитаминС-30, Магний-381	

Ген. директор Паева М.А. М.А. Паева

Заведующая Зотева Т.С. Зотева Т.С.

Инженер-технол Халиуллина С.П. Халиуллина С.П.

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

24.01.2024 (С.школа с 12 лет и старше
 (зимне-весенний), 2ср)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
220	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Магний-35	=
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	=
100	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Магний-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-817, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-127, ВитаминА-66, ВитаминС-3, Магний-74	117-00
<u>Обед</u>			
100	Салат из капусты белокачанной	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-20, Магний-17	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
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-867, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-127, ВитаминА-58, ВитаминС-109, Магний-110	127-00
<u>Полдник</u>			
100	Пряники	Калорийность-366, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-75, Магний-9	=
250	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12, Магний-5	=
Итого за Полдник		Калорийность-414, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-87, Магний-14	75-00
Итого за день		Калорийность-2 097, Белки-65, Жиры-54, Углеводы-341, ВитаминА-124, ВитаминС-112, Магний-198	

Ген. директор Паева М.А.Паева

Заведующая Зотева Т.С.

Инженер-технол Халиуллина С.П.

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

25.01.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2чт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-51	=
40	<i>Молоко сгущенное</i>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
50	<i>Печенье</i>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-932, Белки-54, Жиры-20, Углеводы-132, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-87	117-00
Обед			
100	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-6, Магний-21	=
250	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100	<i>Шницель рубленый</i>	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16	=
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-959, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-112, ВитаминА-29, ВитаминС-15, Магний-201	127-00
Полдник			
100	<i>Булочка школьная</i>	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
250	<i>Кисель из ягод свежих</i>	Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС-1, Магний-2	=
Итого за Полдник		Калорийность-398, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-84, ВитаминС-1, Магний-14	75-00
Итого за день		Калорийность-2 288, Белки-97, Жиры-57, Углеводы-328, ВитаминА-115, ВитаминС-17, Магний-302	

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

25.01.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2чт)

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	Запеканка из творога	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-51	=
40	Молоко сгущенное	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-932, Белки-54, Жиры-20, Углеводы-132, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-87	117-00
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-6, Магний-21	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100	Шницель рубленый	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16	=
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-959, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-112, ВитаминА-29, ВитаминС-15, Магний-201	127-00
<u>Полдник</u>			
100	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
250	Кисель из ягод свежих	Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС-1, Магний-2	=
Итого за Полдник		Калорийность-398, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-84, ВитаминС-1, Магний-14	75-00
Итого за день		Калорийность-2 288, Белки-97, Жиры-57, Углеводы-328, ВитаминА-115, ВитаминС-17, Магний-302	

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая
столовой  Зотева Т.С.

Инженер-технол  Халиуллина С.П.

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

26.01.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2шт)

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>			
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	=
220	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминаА-41, ВитаминС-1, Магний-30	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-581, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-72, ВитаминаА-44, ВитаминС-1, Магний-55	117-00
<u>Обед</u>			
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
210	Плов из отварной птицы	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминаА-82, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
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-857, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-97, ВитаминаА-82, ВитаминС-38, Магний-116	127-00
<u>Полдник</u>			
100	Печенье	Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74, Магний-20	=
250	Чай с лимоном	Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-1, Магний-6	=
Итого за Полдник		Калорийность-467, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-86, ВитаминС-1, Магний-26	75-00
Итого за день		Калорийность-1 905, Белки-62, Жиры-71, Углеводы-255, ВитаминаА-126, ВитаминС-40, Магний-197	

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая
столовой  Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог  Халиуллина С.П.