

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

11.03.2024 (С.школа с 12 лет и старше
 (зимне-весенний), 1пп)

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> | | | |
| 45 | Бутерброды с повидлом | Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-23, Магний-4 | = |
| 200 | Каша "Дружба" | Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31 | = |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 150 | Фрукты свежие | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-530, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-95, ВитаминА-62, ВитаминС-16, Магний-59 | 107-93 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Икра кабачковая (промышленного производства) | Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15 | = |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26 | = |
| 130 | Тефтели из говядины в молочном соусе | Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19 | = |
| 180 | Макаронные изделия с овощами | Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-22 | = |
| 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-941, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-129, ВитаминА-30, ВитаминС-26, Магний-126 | 107-93 |
| Итого за день | | Калорийность-1 471, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-224, ВитаминА-92, ВитаминС-42, Магний-185 | |

Исп. директор  М.А. Пасва
 ДОКУМЕНТОВ

Заведующая
столовой  Зотева Т.С.

Инженер-технолог  Халиуллина С.П.

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

12.03.2024 (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) |
|-------------------------|--|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 100 | <i>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</i> | Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18 | = |
| 200 | <i>Омлет натуральный</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 | 107-93 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 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, тушенная 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 | 107-93 |
| 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-технолог  Халиуллина С.П.



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

13.03.2024 (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 | Макаронные изделия отварные | 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 | 107-93 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Овощи консервированные порциями (огурцы) | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, 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-796, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-94, ВитаминА-87, ВитаминС-14, Магний-214 | 107-93 |
| Итого за день | | Калорийность-1 380, Белки-61, Жиры-37, Углеводы-186, ВитаминА-112, ВитаминС-16, Магний-259 | |

Ген. директор Паева М.А. Паева

Заведующая Зотева Т.С.

Инженер-технол Халиуллина С.П.

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

14.03.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 1чт)

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 | | | |
| 220 | Каша пшеничная молочная жидкая | Калорийность-199, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-30 | = |
| 100 | Булочка российская | Калорийность-280, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминА-42, Магний-10 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-661, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-110, ВитаминА-102, ВитаминС-2, Магний-59 | 107-93 |
| Обед | | | |
| 100 | Салат из квашеной капусты с луком | Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-14 | = |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями | Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24 | = |
| 210 | Рагу из птицы | Калорийность-298, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-19, ВитаминС-12, Магний-47 | = |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-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-739, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-95, ВитаминС-38, Магний-123 | 107-93 |
| Итого за день | | Калорийность-1 401, Белки-48, Жиры-44, Углеводы-205, ВитаминА-102, ВитаминС-40, Магний-182 | |

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая столовой  Зотева Т.С.

Инженер-технолог  Халиуллина С.П.

ДОКУМЕНТОВ

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

14.03.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 1чт)

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 | | | |
| 220 | Каша пшеничная молочная жидкая | Калорийность-199, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминаА-41, ВитаминС-1, Магний-30 | = |
| 100 | Булочка российская | Калорийность-280, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминаА-42, Магний-10 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-661, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-110, ВитаминаА-102, ВитаминС-2, Магний-59 | 107-93 |
| Обед | | | |
| 100 | Салат из квашеной капусты с луком | Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-14 | = |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями | Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24 | = |
| 210 | Рагу из птицы | Калорийность-298, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-19, ВитаминС-12, Магний-47 | = |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-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-739, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-95, ВитаминС-38, Магний-123 | 107-93 |
| Итого за день | | Калорийность-1 401, Белки-48, Жиры-44, Углеводы-205, ВитаминаА-102, ВитаминС-40, Магний-182 | |

Ген.директор Паева М.А.

Заведующая
столовой Зюева Т.С.

Инженер-технол
ог Халиуллина С.П.

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

15.03.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 1шт)

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 | Биточки из птицы припущенные | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Витамина-58, ВитаминС-1, Магний-19 | = |
| 180 | Пюре картофельное | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Витамина-36, ВитаминС-5, Магний-30 | = |
| 40 | Вафли | Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | Чай каркаде | Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-642, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-95, Витамина-97, ВитаминС-6, Магний-61 | 107-93 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Салат из соленых огурцов с луком | Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2 | = |
| 250 | Суп с рыбными консервами | Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48 | = |
| 100 | Шницель рубленый | Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16 | = |
| 180 | Капуста тушеная | Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31, Магний-43 | = |
| 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-812, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-91, ВитаминС-49, Магний-131 | 107-93 |
| Итого за день | | Калорийность-1 454, Белки-64, Жиры-50, Углеводы-186, Витамина-97, ВитаминС-55, Магний-192 | |

Ген. директор  М.А.Пасва

Заведующая
столовой  Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог  Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

16.03.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 1сб)

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 | | | |
| 130 | Тефтели из говядины в молочном соусе | Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1 | = |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106 | = |
| 40 | Печенье | Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-728, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминА-29, ВитаминС-1, Магний-124 | 107-93 |
| Итого за день | | Калорийность-728, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминА-29, ВитаминС-1, Магний-124 | |

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог

Халиулина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

18.03.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2пп)

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> | | | |
| 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, ВитаминА-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, ВитаминА-37, ВитаминС-8, Магний-69 | 107-93 |
| <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 | 107-93 |
| Итого за день | | Калорийность-1487, Белки-46, Жиры-53, Углеводы-207, ВитаминА-37, ВитаминС-41, Магний-205 | |

Ген. директор М.А. Паева

Заведующая
столовой Зотева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

19.03.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2вт)

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 | | | |
| 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 | 107-93 |
| Обед | | | |
| 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 | 107-93 |
| Итого за день | | Калорийность-1606, Белки-65, Жиры-49, Углеводы-206, ВитаминА-152, ВитаминС-17, Магний-338 | |

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зюева Т.С.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

20.03.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2ср)

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> | | | |
| 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 | 107-93 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) | Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18 | = |
| 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-835, Белки-35, Жиры-23, Углеводы-123, ВитаминА-76, ВитаминС-91, Магний-111 | 107-93 |
| Итого за день | | Калорийность-1652, Белки-60, Жиры-47, Углеводы-250, ВитаминА-142, ВитаминС-94, Магний-185 | |

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая столовой  Зотева Т.С.

Инженер-технолог  Халиуллина С.П.

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> | | | |
| 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 | 107-93 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 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 | 107-93 |
| Итого за день | | Калорийность-1890, Белки-89, Жиры-55, Углеводы-244, ВитаминА-115, ВитаминС-16, Магний-288 | |

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая
столовой  Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог  Халиуллина С.П.

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> | | | |
| 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 | 107-93 |
| <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 | 107-93 |
| Итого за день | | Калорийность-1 438, Белки-54, Жиры-61, Углеводы-169, ВитаминаА-126, ВитаминС-39, Магний-171 | |

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

23.03.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2сб)

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 | | | |
| 100 | Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | Калорийность-180, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8, Магний-13 | = |
| 180 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 40 | Вафли | Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-729, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-114, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-41 | 107-93 |
| Итого за день | | Калорийность-729, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-114, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-41 | |

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.