

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"  
 СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»  
 Е.В. Эйхгорн

03.04.2024 (Н.школа 7-11 лет  
 (зимне-весенний), 1ср)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Котлеты "Школьные"</b>	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-515, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-80, ВитаминА-22, ВитаминС-2, Магний-40	<b>96-26</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Овощи консервированные порциями (огурцы)</b>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200/10	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-22	=
90	<b>Биточки из птицы припущенные</b>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-620 Белки-26, Жиры-21, Углеводы-68, ВитаминА-77, ВитаминС-11, Магний-167	<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 135, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-148, ВитаминА-99, ВитаминС-13, Магний-207	



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгори

04.04.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 1чт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
80	<b>Булочка российская</b>	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминА-34, Магний-8	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-587, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98, ВитаминА-90, ВитаминС-2, Магний-55	<b>96-26</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-11, Магний-9	=
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
180	<b>Рагу из птицы</b>	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, ВитаминС-11, Магний-40	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-561, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-70, ВитаминС-29, Магний-90	<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 148, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-168, ВитаминА-90, ВитаминС-31, Магний-145	



Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"  
 СП МАОУ «Баиш-Култаевская школа»  
 Б.В. Эйхгорн

05.04.2024 (Н.школа 7-11 лет  
 (зимне-весенний), 1шт)

## Меню СП «Баиш-Култаевская школа» с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
90	<i>Биточки из птицы припущенные</i>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
40	<i>Вафли</i>	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-557, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-82, ВитаминА-86, ВитаминС-5, Магний-52	<b>96-26</b>
<b>Обед</b>			
60	<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
200	<i>Суп с рыбными консервами</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
90	<i>Шницель рубленый</i>	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14	=
150	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26, Магний-36	=
200	<i>Компот из яблок и ягод замороженных</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-614, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-65, ВитаминС-42, Магний-97	<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 170, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-147, ВитаминА-86, ВитаминС-47, Магний-149	



Заведующая  
 столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол

ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

08.04.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 2ни)

## Меню СП «Баш-Култаевская 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>			
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	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-482, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-68, ВитаминА-37, ВитаминС-8, Магний-66	<b>96-26</b>
<u>Обед</u>			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	Рис с овощами	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-735, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-97, ВитаминС-27, Магний-101	<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 328, Белки-38, Жиры-44, Углеводы-165, ВитаминаА-37, ВитаминС-35, Магний-167	

Ген. директор

М.А. Паскумов

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СН МАОУ «Баш-Култаевская школа»

И.В. Эихгори

09.04.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 2вт)

## Меню СП "Баш-Култаевская 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	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминА-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>96-26</b>
<u>Обед</u>			
60	Кукуруза отварная	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200/5	Свекольник со сметаной	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-25	=
90	Биточки рыбные	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>			<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>			<b>Калорийность-1 230, Белки-53, Жиры-39, Углеводы-152, ВитаминА-130, ВитаминС-14, Магний-250</b>

Ген. директор

М.А. Гава

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ "Баи-Култаевская школа"

Е.В. Эйхгорн

10.04.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 2ср)

## Меню СП "Баи-Култаевская школа" с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
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, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Магний-32	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-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>			<b>96-26</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</b>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
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, ВитаминА-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>			<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>			<b>Калорийность-1 342, Белки-51, Жиры-37, Углеводы-203, ВитаминА-126, ВитаминС-91, Магний-144</b>

Ген. директор \_\_\_\_\_

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култайевская средняя школа"

СП МАОУ «Баи-Култайевская школа»

Е.В. Эихгорн

11.04.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 2чт)

## Меню СП «Баи-Култайевская школа» с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
180	Запеканка из творога	Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-46	=
30	Молоко сгущенное	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Магний-10	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-811, Белки-47, Жиры-19, Углеводы-113, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-76	<b>96-26</b>
<b>Обед</b>			
60	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
90	Шницель рубленый	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-728, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминА-24, ВитаминС-10, Магний-153	<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 539, Белки-75, Жиры-44, Углеводы-194, ВитаминА-101, ВитаминС-11, Магний-229	

Ген. директор

М.А. Пасва

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эпхгорн

12.04.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 2шт)

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

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

Ген. директор Документов М.А. Плева

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ "Баиш-Култаевская школа"

Е.В. Эйхгорн

15.04.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 1пп)

## Меню СП "Баиш-Култаевская 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>			
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	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>96-26</b>
<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	=
<b>Итого за Обед</b>			<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>			<b>Калорийность-1 207, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-183, ВитаминА-87, ВитаминС-36, Магний-148</b>

М.А.Паева

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

16.04.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 1вт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</b>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
160	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20	=
40	<b>Пряники</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-582, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминА-308, ВитаминС-2, Магний-63	<b>96-26</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	<b>Суп крестьянский с крупой со сметаной</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-16	=
100	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	Калорийность-147, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминА-316, ВитаминС-3, Натрий-116, Магний-56	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-3, Магний-2	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-655, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-87, ВитаминА-346, ВитаминС-21, Натрий-116, Магний-132	<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 236, Белки-51, Жиры-44, Углеводы-157, ВитаминА-654, ВитаминС-23, Натрий-116, Магний-195	

Зав. директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эихгори

17.04.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 1ср)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
90	Котлеты "Школьные"	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминаА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Макаронные изделия отварные	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	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-515, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-80, ВитаминаА-22, ВитаминС-2, Магний-40	<b>96-26</b>
<b>Обед</b>			
60	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, 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, ВитаминаА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-620 Белки-26, Жиры-21, Углеводы-68, ВитаминаА-77, ВитаминС-11, Магний-167	<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 135, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-148, ВитаминаА-99, ВитаминС-13, Магний-207	



Ин. директор И.А. Пасва

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

18.04.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 1чт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминаА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
80	Булочка российская	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминаА-34, Магний-8	=
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	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>96-26</b>
<b>Обед</b>			
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	=
<b>Итого за Обед</b>			<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>			<b>Калорийность-1 148, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-168, ВитаминаА-90, ВитаминС-31, Магний-145</b>



Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баи-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

19.04.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 1пт)

## Меню СП «Баи-Култаевская 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	<i>Биточки из птицы припущенные</i>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, Витамина-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Витамина-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
40	<i>Вафли</i>	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-557, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-82, Витамина-86, ВитаминС-5, Магний-52	<b>96-26</b>
<u>Обед</u>			
60	<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
200	<i>Суп с рыбными консервами</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
90	<i>Шницель рубленый</i>	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14	=
150	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26, Магний-36	=
200	<i>Компот из яблок и ягод замороженных</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-614, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-65, ВитаминС-42, Магний-97	<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 170, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-147, Витамина-86, ВитаминС-47, Магний-149	

Ген. директор Документов М.А. Пасева

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ "Баиш-Култаевская школа"

Е.В. Эйхгорн

22.04.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 2пп)

## Меню СП "Баиш-Култаевская 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>			
45	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминаА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
100	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-482, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-68, ВитаминА-37, ВитаминС-8, Магний-66	<b>96-26</b>
<u>Обед</u>			
60	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200/5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
120	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	<b>Рис с овощами</b>	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
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-735, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-97, ВитаминС-27, Магний-101	<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 328, Белки-38, Жиры-44, Углеводы-165, ВитаминаА-37, ВитаминС-35, Магний-167	



Ген директор Паева М.А.Паева

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

23.04.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 2вт)

## Меню СП «Баш-Култаевская 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	<i>Кнели из птицы с рисом</i>	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминаА-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-595, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-56, ВитаминаА-100, ВитаминС-2, Магний-122	<b>96-26</b>
<u>Обед</u>			
60	<i>Кукуруза отварная</i>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200/5	<i>Свекольник со сметаной</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-25	=
90	<i>Биточки рыбные</i>	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<i>Компот из свежих яблок</i>	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-634, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-96, ВитаминаА-30, ВитаминС-12, Магний-128	<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 230, Белки-53, Жиры-39, Углеводы-152, ВитаминаА-130, ВитаминС-14, Магний-250	



Ген. директор Паева М.А.Паева

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП-МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

24.04.2024 (Ш.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 2ср)

## Меню СП "Баш-Култаевская 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>			
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, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Магний-32	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-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, ВитаминА-62, ВитаминС-3, Магний-67	<b>96-26</b>
<u>Обед</u>			
60	<b>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</b>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
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, ВитаминА-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-630, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-91, ВитаминА-64, ВитаминС-88, Магний-77	<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 342, Белки-51, Жиры-37, Углеводы-203, ВитаминА-126, ВитаминС-91, Магний-144	



Ген. директор

М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

25.04.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 2чт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
180	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-46	=
30	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Магний-10	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
50	<b>Печенье</b>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-811, Белки-47, Жиры-19, Углеводы-113, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-76	<b>96-26</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из свеклы с чесноком</b>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13	=
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
90	<b>Шницель рубленый</b>	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14	=
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-728, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминА-24, ВитаминС-10, Магний-153	<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 539, Белки-75, Жиры-44, Углеводы-194, ВитаминА-101, ВитаминС-11, Магний-229	



Ген. директор М.А.Пасва

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ "Баш-Култаевская школа"

Е.В. Эйхорн

26.04.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 2пт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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	=
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминаА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-586, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-75, ВитаминаА-40, ВитаминС-1, Магний-54	<b>96-26</b>
<u>Обед</u>			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-11, Магний-9	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
180	Плов из отварной птицы	Калорийность-350, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-23, ВитаминаА-71, ВитаминС-1, Магний-32	=
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	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-652, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-71, ВитаминаА-71, ВитаминС-29, Магний-88	<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 238, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-146, ВитаминаА-111, ВитаминС-30, Магний-142	

Ген. директор Паева М.А.

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

29.04.2024 (Н.школа 7-11 лет  
(зимне-весенний), 1пп)

## Меню СП «Баш-Култаевская 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>			
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	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-483, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-85, ВитаминА-62, ВитаминС-16, Магний-56	<b>96-26</b>
<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	Макаронные изделия 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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-725, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-98, ВитаминА-25, ВитаминС-20, Магний-92	<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 207, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-183, ВитаминА-87, ВитаминС-36, Магний-148	

Ген. директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.





УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"  
 СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»  
 Е.В. Эйхгорн

30.04.2024 (Н.школа 7-11 лет  
 (зимне-весенний), 1вт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</b>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
160	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20	=
40	<b>Пряники</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-582, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминА-308, ВитаминС-2, Магний-63	<b>96-26</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	<b>Суп крестьянский с крупой со сметаной</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-16	=
100	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	Калорийность-147, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминА-316, ВитаминС-3, Натрий-116, Магний-56	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-3, Магний-2	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-655, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-87, ВитаминА-346, ВитаминС-21, Натрий-116, Магний-132	<b>96-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 236, Белки-51, Жиры-44, Углеводы-157, ВитаминА-654, ВитаминС-23, Натрий-116, Магний-195	



Ген. директор Паева М.А. Паева

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.