



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

03.04.2024 (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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминаА-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, ВитаминаА-87, ВитаминС-14, Магний-214	107-93
Итого за день		Калорийность-1 380, Белки-61, Жиры-37, Углеводы-186, ВитаминаА-112, ВитаминС-16, Магний-259	



Ген.директор Паева М.А. Паева

Заведующая
столовой Зотева Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог Халиуллина Халиуллина С.П.



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

04.04.2024 (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	



Заведующая
столовой Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог Халиуллина С.П.

05.04.2024 (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)
Завтрак			
100	<i>Биточки из птицы припущенные</i>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
40	<i>Вафли</i>	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<i>Чай каркаде</i>	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
Обед			
100	<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250	<i>Суп с рыбными консервами</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
100	<i>Шницель рубленый</i>	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16	=
180	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31, Магний-43	=
200	<i>Компот из яблок и ягод замороженных</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
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-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 *Пасва* М.А.Пасва

Заведующая
столовой *Зотева* Зотева Т.С.

Инженер-технолог *Халиуллина* Халиуллина С.П.



УТВЕРЖАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Ойхгорн

06.04.2024 (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)
<u>Завтрак</u>			
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 Паева М.А. Паева

Заведующая Зотева Зотева Т.С.

Инженер-технол Халиуллина Халиуллина С.П.



УТВЕРЖАЮ
директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Эйхгорн

08.04.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2пн)

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			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			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-технол Халиуллина С.П.

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

09.04.2024 (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)
<u>Завтрак</u>			
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминаА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминаА-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, ВитаминаА-116, ВитаминС-2, Магний-153	107-93
<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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-36, ВитаминС-15, Магний-185	107-93
Итого за день		Калорийность-1606, Белки-65, Жиры-49, Углеводы-206, ВитаминаА-152, ВитаминС-17, Магний-338	



Ген. директор Паева М.А. Паева

Заведующая
столовой Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Дайхгорн

10.04.2024 (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)
Завтрак			
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, ВитаминаА-47, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-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			107-93
Обед			
100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминаА-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, ВитаминаА-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			107-93
Итого за день			Калорийность-1652, Белки-60, Жиры-47, Углеводы-250, ВитаминаА-142, ВитаминС-94, Магний-185

Для
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

11.04.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2чт)



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			
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			107-93
Обед			
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			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)
Завтрак			
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, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-30	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-581, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-72, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Магний-55	107-93
Обед			
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, ВитаминА-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, ВитаминА-82, ВитаминС-38, Магний-116	107-93
Итого за день		Калорийность-1 438, Белки-54, Жиры-61, Углеводы-169, ВитаминА-126, ВитаминС-39, Магний-171	

Ген. директор Паева М.А. Паева

Заведующая
столовой Зюева Т.С.

Инженер-технол
ог Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

ДОКУМЕНТОВ

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

13.04.2024 (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, ВитаминаА-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 Паева М.А. Паева

Заведующая
столовой Зотева Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог Халиуллина Халиуллина С.П.



15.04.2024 (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>			
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	



Для документа
Ген.директор *Лавина* М.А.Пасва


Заведующая
столовой *Зотева Т.С.* Зотева Т.С.

Инженер-технолог *Халиуллина С.П.* 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>			
100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминаА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
200	Омлет натуральный	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминаА-347, ВитаминС-1, Магний-25	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-707, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-83, ВитаминаА-384, ВитаминС-4, Магний-77	107-93
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-21	=
110	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-162, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7, ВитаминаА-347, ВитаминС-3, Натрий-127, Магний-61	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-3, 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-761, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-96, ВитаминаА-383, ВитаминС-27, Натрий-127, Магний-167	107-93
Итого за день		Калорийность-1 468, Белки-60, Жиры-57, Углеводы-179, ВитаминаА-767, ВитаминС-31, Натрий-127, Магний-244	

Ген. директор  М.А. Паева
 Документ

Заведующая
 столовой  Зотева Т.С.

Инженер-технолог
 от  Халиуллиной 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>			
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			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			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
столовой Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог Халиуллина С.П.



Генеральный директор
 МАОУ "Култаевская средняя школа"
 Эйхгори

18.04.2024 (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)
<u>Завтрак</u>			
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
<u>Обед</u>			
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. Паева

Заведующая столовой Зотева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

Для документов

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

19.04.2024 (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 Пасва М.А.

Заведующая
столовой Зотева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

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

20.04.2024 (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  Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

22.04.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2пн)

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

Для

М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

23.04.2024 (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, ВитаминаА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминаА-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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-36, ВитаминС-15, Магний-185	107-93
Итого за день		Калорийность-1606, Белки-65, Жиры-49, Углеводы-206, ВитаминаА-152, ВитаминС-17, Магний-338	

Ген директор Лавва М.А. Паева

Заведующая
столовой Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖАЮ
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"



Е.В. Эйхгорн

24.04.2024 (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)
Завтрак			
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 А-47, Витамин С-2, Магний-35	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина А-19, Витамин С-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			107-93
Обед			
100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, Витамина А-18, Витамин С-2, Магний-18	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, Витамин С-8, Магний-27	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Витамин А-58, Витамин С-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, Витамин С-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			107-93
Итого за день			Калорийность-1652, Белки-60, Жиры-47, Углеводы-250, Витамина А-142, Витамин С-94, Магний-185



Заведующая столовой Зотева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.



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

25.04.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2чт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Запеканка из творога	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, ВитаминаА-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, ВитаминаА-86, ВитаминС-1, Магний-87	107-93
Обед			
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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-29, ВитаминС-15, Магний-201	107-93
Итого за день		Калорийность-1890, Белки-89, Жиры-55, Углеводы-244, ВитаминаА-115, ВитаминС-16, Магний-288	



Ген. директор Паева 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)
Завтрак			
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, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-30	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак			107-93
Обед			
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, ВитаминА-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			107-93
Итого за день			Калорийность-1 438, Белки-54, Жиры-61, Углеводы-169, ВитаминА-126, ВитаминС-39, Магний-171

Ген. директор  М.А. Пасва

Заведующая
столовой  Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог  Халиуллина С.П.



УТВЕРЖАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е.В. Захгори

27.04.2024 (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)
<u>Завтрак</u>			
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, ВитаминаА-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-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Б.В. Дикгорн

29.04.2024 (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	Тфтели 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-технол
ог  Халиуллина С.П.



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

30.04.2024 (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)
<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	107-93
<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	107-93
Итого за день		Калорийность-1606, Белки-65, Жиры-49, Углеводы-206, ВитаминА-152, ВитаминС-17, Магний-338	



Ген. директор Паева М.А. Паева

Заведующая
столовой Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог Халиуллина С.П.