



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

16.09.2024 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1пп)

## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

### Завтрак

45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминаА-23, Магний-4	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминаА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
150	Плоды свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-483, Белки-10, Жиры-12,  
Углеводы-85, ВитаминаА-62, ВитаминС-16,  
Магний-56 **117-00**

### Обед

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	=
100/30	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-20	=
180	Макароны отварные 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	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=

**Итого за Обед** Калорийность-842, Белки-28, Жиры-31,  
Углеводы-109, ВитаминаА-30, ВитаминС-26,  
Магний-110 **127-00**

### Полдник

100	Вафли	Калорийность-350, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-77, Магний-10	=
250	Кисель из ягод свежих	Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС- 1, Магний-2	=

**Итого за Полдник** Калорийность-463, Белки-3, Жиры-3,  
Углеводы-105, ВитаминС-1, Магний-12 **75-00**

**Итого за день** Калорийность-1 788, Белки-41, Жиры-46,  
Углеводы-299, ВитаминаА-92, ВитаминС-43,  
Магний-178



А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

17.09.2024 (С.школа с12 лет и старше  
 (летне-осенний), 1вт)

# Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен, (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
200	Омлет натуральный	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-347, ВитаминС-1, Магний-25	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-660, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-73, ВитаминА-384, ВитаминС-4, Магний-75	<b>117-00</b>
<b>Обед</b>			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
100	Котлеты 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	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС- 1, Магний-5	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-633, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-66, ВитаминА-94, ВитаминС-31, Магний-113	<b>127-00</b>
<b>Полдник</b>			
100	Ватрушка с повидлом	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-58, ВитаминА-14, Магний-11	=
250	Напиток из шиповника	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-100, Магний-4	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-374, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-81, ВитаминА-14, ВитаминС-100, Магний-15	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 667, Белки-62, Жиры-60, Углеводы-220, ВитаминА-492, ВитаминС- 135, Магний-203	



Ген. директор МАОУ "Култаевская средняя школа" *Завева*

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог *[Signature]*

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

18.09.2024 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1ср)

# Меню MAOU "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

## Завтрак

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 **117-00**

## Обед

100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, 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-267	=
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминаА-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
180	Рис отварной	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41, Магний-27	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=

**Итого за Обед** Калорийность-718, Белки-27, Жиры-21,  
Углеводы-104, ВитаминаА-20, ВитаминС-16,  
Магний-134 **127-00**

## Полдник

100	Пряники	Калорийность-366, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-75, Магний-9	=
250	Сок фруктовый	Калорийность-134, Белки-2, Углеводы-32, ВитаминС-6, Магний-13	=

**Итого за Полдник** Калорийность-500, Белки-8, Жиры-5,  
Углеводы-107, ВитаминС-6, Магний-22 **75-00**

**Итого за день** Калорийность-1 803, Белки-63, Жиры-38,  
Углеводы-303, ВитаминаА-45, ВитаминС-24,  
Магний-201

Ген. директор



Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

19.09.2024 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1чт)

## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
210	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-29	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
80	Булочка российская	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминА-34, Магний-8	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-643, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-109, ВитаминА-92, ВитаминС-2, Магний-58	<b>117-00</b>
<b>Обед</b>			
100	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
200	Рагу из птицы	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминС-12, Магний-45	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-569, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-74, ВитаминС-30, Магний-105	<b>127-00</b>
<b>Полдник</b>			
100	Печенье	Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74, Магний-20	=
250	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-11, Магний-5	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-473, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-88, ВитаминС-11, Магний-25	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 686, Белки-51, Жиры-45, Углеводы-271, ВитаминА-92, ВитаминС-43, Магний-188	

Ген. директор \_\_\_\_\_



Заведующая столовой \_\_\_\_\_

Зотева Т.С.

Инженер-технолог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

20.09.2024 (С.школа с12 лет и старше  
 (летне-осенний), 1пп)

## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

### Завтрак

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	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-595, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-85, ВитаминА-97, ВитаминС-6, Магний-59 **117-00**

### Обед

100	Салат из свежих огурцов с луком	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-4, Магний-14	=
250	Суп с рыбными консервами	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
100	Шницель рубленый	Калорийность-226, Белки-15, Жиры-11, 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	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

**Итого за Обед** Калорийность-719, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-73, ВитаминС-52, Магний-126 **102-89**

### Полдник

100	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Магний-10	=
250	Чай с лимоном	Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-1, Магний-6	=

**Итого за Полдник** Калорийность-380, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-69, ВитаминС-1, Магний-16 **75-00**

**Итого за день** Калорийность-1 694, Белки-67, Жиры-56, Углеводы-227, ВитаминА-97, ВитаминС-59, Магний-201



Генеральный директор Култаев В.А.

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.



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

23.09.2024 (С.школа с12 лет и старше  
 (летне-осенний), 2пн)

## Меню MAOU "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
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	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС- 7, Магний-9	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-482, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-68, ВитаминаА-37, ВитаминС-8, Магний-66	<b>117-00</b>
<b>Обед</b>			
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	=
100	Котлеты из говядины	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14, Магний-26	=
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	=
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-925, Белки-32, Жиры-39, Углеводы-113, ВитаминС-32, Магний-126	<b>127-00</b>
<b>Полдник</b>			
100	Печенье	Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74, Магний-20	=
250	Кисель из ягод свежих	Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС- 1, Магний-2	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-530, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-102, ВитаминС-1, Магний-22	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 936, Белки-55, Жиры-66, Углеводы-283, ВитаминаА-37, ВитаминС-41, Магний-214	

Ген. директор \_\_\_\_\_ М.П. \_\_\_\_\_



Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_ Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог \_\_\_\_\_ Халиуллина С.П.

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

24.09.2024 (С.школа с12 лет и старше  
 (летне-осенний), 2вт)

## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС- 1, Магний-5	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>117-00</b>
<b>Обед</b>			
100	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20	=
250/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-9, Магний-31	=
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 плодов и ягод	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>127-00</b>
<b>Полдник</b>			
250	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
100	Шанежка с картофелем	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Магний-30	=
<b>Итого за Полдник</b>			<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>Калорийность-1 655, Белки-67, Жиры-55, Углеводы-202, ВитаминА-168, ВитаминС- 56, Магний-321</b>



Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

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

25.09.2024 (С.школа с12 лет и старше  
 (летне-осенний), 2ср)

# Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "

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	=
200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33, ВитаминаА-43, ВитаминС-2, Магний-32	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
80	Булочка ванильная	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-8	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-776, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-122, ВитаминаА-62, ВитаминС-3, Магний-71 **117-00**

## Обед

100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-26	=
100	Шницель 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	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

**Итого за Обед** Калорийность-737, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-100, ВитаминаА-58, ВитаминС-92, Магний-90 **127-00**

## Полдник

250	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12, Магний-5	=
100	Пряники	Калорийность-366, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-75, Магний-9	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-414, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-87, Магний-14	<b>75-00</b>

**Итого за день** Калорийность-1 926, Белки-61, Жиры-50, Углеводы-309, ВитаминаА-120, ВитаминС-95, Магний-175

Ген. директор



Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



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

26.09.2024 (С.школа с12 лет и старше  
 (летне-осенний), 2чт)

# Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

**Завтрак**

200	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	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=

**Итого за Завтрак** Калорийность-932, Белки-54, Жиры-20,  
Углеводы-132, ВитаминаА-86, ВитаминС-1,  
Магний-87 **117-00**

**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	=
100/30	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, ВитаминаА-29, Магний-106	=
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	=

**Итого за Обед** Калорийность-852, Белки-29, Жиры-35,  
Углеводы-86, ВитаминаА-29, ВитаминС-16,  
Магний-184 **127-00**

**Полдник**

100	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
250	Кисель из ягод свежих	Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС- 1, Магний-2	=

**Итого за Полдник** Калорийность-398, Белки-8, Жиры-3,  
Углеводы-84, ВитаминС-1, Магний-14 **75-00**

**Итого за день** Калорийность-2 181, Белки-91, Жиры-58,  
Углеводы-302, ВитаминаА-115, ВитаминС-  
18, Магний-285



Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_ Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог \_\_\_\_\_ Халиуллина С.П.



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

27.09.2024 (С.школа с12 лет и старше  
 (летне-осенний), 2nm)

# Меню МАОУ "Култаевская средняя школа "

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

### Завтрак

45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
210	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27, Витамина-39, ВитаминС-1, Магний-29	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-603, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-81, Витамина-42, ВитаминС-1, Магний-55	<b>117-00</b>

### Обед

100	Салат из свежих помидоров	Калорийность-110, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминС-17, Магний-18	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26	=
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 ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-838, Белки-30, Жиры-41, Углеводы-86, ВитаминА-82, ВитаминС-37, Магний-111	<b>127-00</b>

### Полдник

250	Чай с лимоном	Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС- 1, Магний-6	=
100	Печенье	Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74, Магний-20	=
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-467, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-86, ВитаминС-1, Магний-26	<b>75-00</b>

**Итого за день** Калорийность-1 908, Белки-61, Жиры-73,  
Углеводы-253, Витамина-124, ВитаминС-  
39, Магний-192



Заведующая  
столовой Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог Халиуллина С.П.