

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

В.В. Эпхгорн

30.09.2024 (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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                  | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |  |   |                               |
| 45                      | Бутерброды с повидлом                              | Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-23, ВитаминА-23, Магний-4                        | =                             |
| 200                     | Каша "Дружба"                                      | Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7,<br>Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1,<br>Магний-31        | =                             |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                     | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-3  | =                             |
| 200                     | Чай с сахаром                                      | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4   | =                             |
| 150                     | Фрукты свежие                                      | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14                        | =                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийность-483, Белки-10, Жиры-12,<br>Углеводы-85, ВитаминА-62, ВитаминС-16,<br>Магний-56     | <b>117-00</b>                 |
| <b>Обед</b>             |  |   |                               |
| 100                     | Икра кабачковая<br>(промышленного<br>производства) | Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9,<br>Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15                         | =                             |
| 250                     | Суп картофельный с<br>бобовыми                     | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26                        | =                             |
| 100/30                  | Тефтели из говядины в<br>молочном соусе            | Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14,<br>Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-20                      | =                             |
| 180                     | Макаронные изделия с<br>овощами                    | Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4,<br>Углеводы-31, ВитаминА-30, ВитаминС-4,<br>Магний-22        | =                             |
| 200                     | Сок фруктовый                                      | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,<br>ВитаминС-5, Магний-10                                | =                             |
| 30                      | Хлеб ржаной  | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-14   | =                             |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                     | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-3  | =                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | Калорийность-842, Белки-28, Жиры-31,<br>Углеводы-109, ВитаминА-30, ВитаминС-26,<br>Магний-110   | <b>127-00</b>                 |
| <b>Полдник</b>          |  |   |                               |
| 100                     | Вафли  | Калорийность-350, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-77, Магний-10                                    | =                             |
| 250                     | Кисель из ягод свежих                              | Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС-<br>1, Магний-2   | =                             |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | Калорийность-463, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-105, ВитаминС-1, Магний-12                       | <b>75-00</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийность-1 788, Белки-41, Жиры-46,<br>Углеводы-299, ВитаминА-92, ВитаминС-43,<br>Магний-178 |                               |

Генеральный директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог Халиуллина С.П.





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

01.10.2024 (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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                      | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u>          |  |   |                               |
| 100                     | Овощи консервированные<br>отварные (кукуруза)    | Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-5, ВитаминаА-18, ВитаминС-2,<br>Магний-18             | =                             |
| 200                     | Омлет натуральный                                | Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19,<br>Углеводы-4, ВитаминаА-347, ВитаминС-1,<br>Магний-25         | =                             |
| 40                      | Хлеб пшеничный                                   | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6  | =                             |
| 40                      | Пряники  | Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-30, Магний-4   | =                             |
| 200                     | Какао с молоком                                  | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1,<br>Магний-22            | =                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийность-660, Белки-28, Жиры-28,<br>Углеводы-73, ВитаминаА-384, ВитаминС-4,<br>Магний-75        | <b>117-00</b>                 |
| <u>Обед</u>             |  |   |                               |
| 100                     | Салат из свеклы отварной                         | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6,<br>Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19                              | =                             |
| 250/10                  | Щи из свежей капусты с<br>картофелем со сметаной | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7,<br>Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23                             | =                             |
| 100                     | Котлеты из птицы<br>припущенные                  | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10,<br>Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1,<br>Магний-19           | =                             |
| 180                     | Пюре картофельное                                | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7,<br>Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5,<br>Магний-30           | =                             |
| 200                     | Чай с лимоном                                    | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-<br>1, Магний-5  | =                             |
| 30                      | Хлеб ржаной                                      | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-14   | =                             |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                   | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-3  | =                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | Калорийность-633, Белки-27, Жиры-30,<br>Углеводы-66, ВитаминаА-94, ВитаминС-31,<br>Магний-113       | <b>127-00</b>                 |
| <u>Полдник</u>          |  |   |                               |
| 100                     | Ватрушка с повидлом                              | Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2,<br>Углеводы-58, ВитаминаА-14, Магний-11                          | =                             |
| 250                     | Напиток из шиповника                             | Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23,<br>ВитаминС-100, Магний-4                                    | =                             |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | Калорийность-374, Белки-7, Жиры-2,<br>Углеводы-81, ВитаминаА-14, ВитаминС-100,<br>Магний-15         | <b>75-00</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийность-1 667, Белки-62, Жиры-60,<br>Углеводы-220, ВитаминаА-492, ВитаминС-<br>135, Магний-203 |                               |



Ген. директор Т.С. Зотева Т.С. Зотева

Заведующая  
столовой Т.С. Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог С.П. Халиуллина С.П.



Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

02.10.2024 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1ср)

## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

| Выход (г)               | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                  | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |   |   |                               |
| 100                     | Котлеты "Школьные"                          | Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11,<br>Углеводы-13, Витамина-25, ВитаминС-1,<br>Магний-21      | =                             |
| 200                     | Макаронные изделия<br>отварные              | Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1,<br>Углеводы-39, Магний-11                                    | =                             |
| 60                      | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8   | =                             |
| 200                     | Чай с лимоном                               | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1,<br>Магний-5   | =                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | Калорийность-584, Белки-28, Жиры-12,<br>Углеводы-92, Витамина-25, ВитаминС-2,<br>Магний-45      | <b>117-00</b>                 |
| <b>Обед</b>             |   |   |                               |
| 100                     | Салат из свежих огурцов                     | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14                          | =                             |
| 250/10                  | Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7,<br>Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-267                      | =                             |
| 100                     | Шницель рыбный<br>натуральный               | Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1,<br>Углеводы-10, Витамина-20, ВитаминС-3,<br>Магний-35       | =                             |
| 180                     | Рис отварной                                | Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7,<br>Углеводы-41, Магний-27                                    | =                             |
| 200                     | Компот из смеси сухофруктов                 | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20,<br>Магний-14   | =                             |
| 30                      | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-14   | =                             |
| 20                      | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-3  | =                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-718, Белки-27, Жиры-21,<br>Углеводы-104, Витамина-20, ВитаминС-16,<br>Магний-134   | <b>127-00</b>                 |
| <b>Полдник</b>          |   |   |                               |
| 100                     | Пряники                                     | Калорийность-366, Белки-6, Жиры-5,<br>Углеводы-75, Магний-9                                     | =                             |
| 250                     | Сок фруктовый                               | Калорийность-134, Белки-2, Углеводы-32,<br>ВитаминС-6, Магний-13                                | =                             |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | Калорийность-500, Белки-8, Жиры-5,<br>Углеводы-107, ВитаминС-6, Магний-22                       | <b>75-00</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-1 803, Белки-63, Жиры-38,<br>Углеводы-303, Витамина-45, ВитаминС-24,<br>Магний-201 |                               |



Генеральный директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

03.10.2024 (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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)            | Стоимость<br>питания<br>(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 |                               |



Генеральный директор МАОУ Култаева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

04.10.2024 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 1шт)

## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

| Выход (г)               | Наименование блюда                             | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                  | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |  |   |                               |
| 100                     | <b>Биточки из птицы<br/>припущенные</b>        | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10,<br>Углеводы-9, Витамина-58, ВитаминС-1,<br>Магний-19       | =                             |
| 180                     | <b>Пюре картофельное</b>                       | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7,<br>Углеводы-11, Витамина-36, ВитаминС-5,<br>Магний-30        | =                             |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                          | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6  | =                             |
| 40                      | <b>Вафли</b>                                   | Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-31, Магний-4                                     | =                             |
| 200                     | <b>Чай каркаде</b>                             | Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3  | =                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийность-595, Белки-23, Жиры-18,<br>Углеводы-85, Витамина-97, ВитаминС-6,<br>Магний-59      | <b>117-00</b>                 |
| <b>Обед</b>             |  |   |                               |
| 100                     | <b>Салат из свежих огурцов с<br/>луком</b>     | Калорийность-69, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-3, ВитаминС-4, Магний-14                          | =                             |
| 250                     | <b>Суп с рыбными консервами</b>                | Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7,<br>Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48                        | =                             |
| 100                     | <b>Шницель рубленый</b>                        | Калорийность-226, Белки-15, Жиры-11,<br>Углеводы-16   | =                             |
| 180                     | <b>Капуста тушеная</b>                         | Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6,<br>Углеводы-7, ВитаминС-31, Магний-43                        | =                             |
| 200                     | <b>Компот из яблок и ягод<br/>замороженных</b> | Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-<br>9, Магний-4  | =                             |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                          | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-3  | =                             |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>                             | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-14   | =                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | Калорийность-719, Белки-36, Жиры-30,<br>Углеводы-73, ВитаминС-52, Магний-126                    | <b>102-89</b>                 |
| <b>Полдник</b>          |  |   |                               |
| 100                     | <b>Булочка ванильная</b>                       | Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8,<br>Углеводы-57, Магний-10                                    | =                             |
| 250                     | <b>Чай с лимоном</b>                           | Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-<br>1, Магний-6  | =                             |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | Калорийность-380, Белки-8, Жиры-8,<br>Углеводы-69, ВитаминС-1, Магний-16                        | <b>75-00</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийность-1 694, Белки-67, Жиры-56,<br>Углеводы-227, Витамина-97, ВитаминС-59,<br>Магний-201 |                               |

Генеральный директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой  Степанова Т.С.

Инженер-  
технолог  Халиуллина С.П.





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

07.10.2024 (С.школа с12 лет и старше  
 (летне-осенний), 2пн)

## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

| Выход (г)               | Наименование блюда                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                   | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u>          |  |  |                               |
| 45                      | Бутерброд с сыром                                  | Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10,<br>Углеводы-10, Магний-13                                    | =                             |
| 200                     | Каша пшеничная молочная<br>жидкая                  | Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7,<br>Углеводы-29, ВитаминаА-37, ВитаминС-1,<br>Магний-37        | =                             |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                     | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-3   | =                             |
| 200                     | Чай с сахаром                                      | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4  | =                             |
| 100                     | Фрукты свежие                                      | Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-<br>7, Магний-9   | =                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийность-482, Белки-15, Жиры-17,<br>Углеводы-68, ВитаминаА-37, ВитаминС-8,<br>Магний-66      | <b>117-00</b>                 |
| <u>Обед</u>             |  |  |                               |
| 100                     | Икра кабачковая<br>(промышленного<br>производства) | Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9,<br>Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15                          | =                             |
| 250/10                  | Щи из свежей капусты с<br>картофелем со сметаной   | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7,<br>Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23                          | =                             |
| 100                     | Котлеты из говядины                                | Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18,<br>Углеводы-14, Магний-26                                   | =                             |
| 180                     | Рис с овощами                                      | Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5,<br>Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35                         | =                             |
| 200                     | Сок фруктовый                                      | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,<br>ВитаминС-5, Магний-10                                 | =                             |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                     | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-3   | =                             |
| 30                      | Хлеб ржаной  | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-14  | =                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | Калорийность-925, Белки-32, Жиры-39,<br>Углеводы-113, ВитаминС-32, Магний-126                    | <b>127-00</b>                 |
| <u>Полдник</u>          |  |  |                               |
| 100                     | Печенье  | Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10,<br>Углеводы-74, Магний-20                                    | =                             |
| 250                     | Кисель из ягод свежих                              | Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС-<br>1, Магний-2  | =                             |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | Калорийность-530, Белки-8, Жиры-10,<br>Углеводы-102, ВитаминС-1, Магний-22                       | <b>75-00</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийность-1 936, Белки-55, Жиры-66,<br>Углеводы-283, ВитаминаА-37, ВитаминС-41,<br>Магний-214 |                               |

Ген. директор МАОУ Култаева



Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

| Выход (г)               | Наименование блюда                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                     | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |  |  |                               |
| 100                     | Овощи консервированные<br>отварные (зеленый горошек) | Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-5, ВитаминаА-18, ВитаминС-2,<br>Магний-18            | =                             |
| 100                     | Кнели из птицы с рисом                               | Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19,<br>Углеводы-7, ВитаминаА-84, ВитаминС-1,<br>Магний-22         | =                             |
| 180                     | Каша гречневая рассыпчатая                           | Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7,<br>Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106                        | =                             |
| 40                      | Хлеб пшеничный                                       | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6   | =                             |
| 200                     | Чай с лимоном  | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-<br>1, Магний-5   | =                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийность-673, Белки-30, Жиры-30,<br>Углеводы-54, ВитаминаА-131, ВитаминС-4,<br>Магний-157      | <b>117-00</b>                 |
| <b>Обед</b>             |  |  |                               |
| 100                     | Овощи натуральные<br>(помидоры)                      | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4,<br>ВитаминС-25, Магний-20                                    | =                             |
| 250/10                  | Свекольник со сметаной                               | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-12, ВитаминС-9, Магний-31                            | =                             |
| 100                     | Биточки рыбные                                       | Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2,<br>Углеводы-10, Магний-23                                      | =                             |
| 180                     | Пюре картофельное                                    | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7,<br>Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5,<br>Магний-30          | =                             |
| 200                     | Компот из свежих плодов и<br>ягод                    | Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-<br>1, Магний-2   | =                             |
| 20                      | Хлеб пшеничный                                       | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-3   | =                             |
| 30                      | Хлеб ржаной  | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-14  | =                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | Калорийность-518, Белки-25, Жиры-15,<br>Углеводы-68, ВитаминаА-36, ВитаминС-40,<br>Магний-124      | <b>127-00</b>                 |
| <b>Полдник</b>          |  |  |                               |
| 250                     | Сок фруктовый  | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,<br>ВитаминС-5, Магний-10                                   | =                             |
| 100                     | Шанежка с картофелем                                 | Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10,<br>Углеводы-55, ВитаминаА-1, ВитаминС-7,<br>Магний-30         | =                             |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | Калорийность-464, Белки-12, Жиры-10,<br>Углеводы-80, ВитаминаА-1, ВитаминС-12,<br>Магний-40        | <b>75-00</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийность-1 655, Белки-67, Жиры-55,<br>Углеводы-202, ВитаминаА-168, ВитаминС-<br>56, Магний-321 |                               |

Генеральный директор  Е.В. Паева

Заведующая  
столовой  Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог  Халиуллина С.П.





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

09.10.2024 (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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)              | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|--------------------------------------|---|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u>          |                                      |   |                               |
| 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, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13          | =                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | Калорийность-776, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-122, ВитаминаА-62, ВитаминС-3, Магний-71      | <b>117-00</b>                 |
| <u>Обед</u>             |                                      |   |                               |
| 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  | =                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | Калорийность-737, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-100, ВитаминаА-58, ВитаминС-92, Магний-90     | <b>127-00</b>                 |
| <u>Полдник</u>          |                                      |   |                               |
| 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>                  |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | 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

10.10.2024 (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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                     | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u>          |   |  |                               |
| 200                     | Запеканка из творога                    | Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12,<br>Углеводы-34, ВитаминаА-86, ВитаминС-1,<br>Магний-51        | =                             |
| 40                      | Молоко сгущенное                        | Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-22, Магний-14                                       | =                             |
| 60                      | Хлеб пшеничный                          | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8  | =                             |
| 50                      | Печенье                                 | Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-37, Магний-10                                       | =                             |
| 200                     | Чай с сахаром                           | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4  | =                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | Калорийность-932, Белки-54, Жиры-20,<br>Углеводы-132, ВитаминаА-86, ВитаминС-1,<br>Магний-87       | <b>117-00</b>                 |
| <u>Обед</u>             |   |  |                               |
| 100                     | Салат из свеклы с чесноком              | Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10,<br>Углеводы-9, ВитаминС-6, Магний-21                           | =                             |
| 250                     | Суп картофельный с<br>бобовыми          | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26                           | =                             |
| 100/30                  | Тефтели из говядины в<br>молочном соусе | Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14,<br>Углеводы-10, ВитаминС-1                                    | =                             |
| 180                     | Каша гречневая рассыпчатая              | Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7,<br>Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106                        | =                             |
| 200                     | Компот из смеси сухофруктов             | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20,<br>Магний-14  | =                             |
| 20                      | Хлеб пшеничный                          | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-3   | =                             |
| 30                      | Хлеб ржаной                             | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,<br>Магний-14  | =                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-852, Белки-29, Жиры-35,<br>Углеводы-86, ВитаминаА-29, ВитаминС-16,<br>Магний-184      | <b>127-00</b>                 |
| <u>Полдник</u>          |   |  |                               |
| 100                     | Булочка школьная                        | Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3,<br>Углеводы-56, Магний-12                                       | =                             |
| 250                     | Кисель из ягод свежих                   | Калорийность-113, Углеводы-28, ВитаминС-<br>1, Магний-2  | =                             |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | Калорийность-398, Белки-8, Жиры-3,<br>Углеводы-84, ВитаминС-1, Магний-14                           | <b>75-00</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-2 181, Белки-91, Жиры-58,<br>Углеводы-302, ВитаминаА-115, ВитаминС-<br>18, Магний-285 |                               |

Ген. директор



Заведующая  
столовой

*Зетева Т.С.*

Зетева Т.С.

Инженер-  
технолог

*Халиуллина С.П.*

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

11.10.2024 (С.школа с12 лет и старше  
(летне-осенний), 2шт)

## Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

| Выход (г)               | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                     | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |   |  |                               |
| 45                      | Бутерброд с сыром                           | Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10,<br>Углеводы-10, Магний-13                                      | =                             |
| 40                      | Яйца вареные                                | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5,<br>Магний-5  | =                             |
| 210                     | Каша пшеничная молочная<br>жидкая           | Калорийность-190, Белки-6, Жиры-7,<br>Углеводы-27, ВитаминаА-39, ВитаминС-1,<br>Магний-29          | =                             |
| 60                      | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,<br>Магний-8  | =                             |
| 200                     | Чай каркаде                                 | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3  | =                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | Калорийность-603, Белки-23, Жиры-22,<br>Углеводы-81, ВитаминаА-42, ВитаминС-1,<br>Магний-55        | <b>117-00</b>                 |
| <b>Обед</b>             |   |  |                               |
| 100                     | Салат из свежих помидоров                   | Калорийность-110, Белки-1, Жиры-10,<br>Углеводы-4, ВитаминС-17, Магний-18                          | =                             |
| 250/10                  | Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной | Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26                           | =                             |
| 210                     | Плов из отварной птицы                      | Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24,<br>Углеводы-27, ВитаминаА-82, ВитаминС-1,<br>Магний-37        | =                             |
| 200                     | Компот из яблок и ягод<br>замороженных      | Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-<br>9, Магний-4   | =                             |
| 40                      | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Магний-19  | =                             |
| 40                      | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-6   | =                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-838, Белки-30, Жиры-41,<br>Углеводы-86, ВитаминаА-82, ВитаминС-37,<br>Магний-111      | <b>127-00</b>                 |
| <b>Полдник</b>          |   |  |                               |
| 250                     | Чай с лимоном                               | Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-<br>1, Магний-6   | =                             |
| 100                     | Печенье                                     | Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10,<br>Углеводы-74, Магний-20                                      | =                             |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | Калорийность-467, Белки-8, Жиры-10,<br>Углеводы-86, ВитаминС-1, Магний-26                          | <b>75-00</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-1 908, Белки-61, Жиры-73,<br>Углеводы-253, ВитаминаА-124, ВитаминС-<br>39, Магний-192 |                               |



ген. директор

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.