

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

02.12.2024 (Н.школа 7-11 лет

(зимне-весенний), 1пп)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-23, Магний-4	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-582, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-100, ВитаминА-81, ВитаминС-13, Магний-77	96-26
<u>Обед</u>			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
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-813, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-121, ВитаминС-17, Магний-99	96-26
Итого за день		Калорийность-1 394, Белки-43, Жиры-38, Углеводы-221, ВитаминА-81, ВитаминС-30, Магний-176	

Ген. директор

М.А. Паева

Ответственное
лицо

Инженер
технолог

Халиуллина С.П.

**Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"
 с 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
160	Омлет натуральный	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы- 30, Магний-4	=
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-526, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-65, ВитаминА-289, ВитаминС-1, Магний-45	96-26
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/10	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-6, Углеводы- 12, ВитаминС-8, Магний-17	=
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-147, Белки-14, Жиры-7, Углеводы- 6, ВитаминА-316, ВитаминС-3, Натрий-116, Магний-56	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний- 14	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний- 19	=
Итого за Обед		Калорийность-703, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-95, ВитаминА-346, ВитаминС-18, Натрий-116, Магний-150	96-26
Итого за день		Калорийность-1 229, Белки-50, Жиры-42, Углеводы-160, ВитаминА-635, ВитаминС-19, Натрий-116, Магний-195	

Ген.директор  М.А. Паева

Ответственное
лицо  Инженер-
технолог

 Халиуллина С.П.

**Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"
с 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Котлеты "Школьные"	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы- 29, Магний-8	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
Итого за Завтрак		Калорийность-563, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-84, ВитаминА-41, ВитаминС-2, Магний-48	96-26
<u>Обед</u>			
60	Кукуруза отварная	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы- 37, Магний-38	=
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-22	=
90	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы- 8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы- 10, ВитаминА-24, Магний-89	=
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-867, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-113, ВитаминА-77, ВитаминС-9, Магний-204	96-26
Итого за день		Калорийность-1 429, Белки-60, Жиры-39, Углеводы-197, ВитаминА-118, ВитаминС-11, Магний-252	

Ген.директор  М.А.Паева

Ответственное
лицо  Инженер-
технолог

 Халиуллина С.П.

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"
с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
15	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4, Магний-8	=
200	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-251, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-45	=
80	Булочка российская	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминА-34, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за Завтрак		Калорийность-660, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-106, ВитаминА-74, ВитаминС-2, Магний-72	96-26
<u>Обед</u>			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-11, Магний-9	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
180	Рагу из птицы	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, ВитаминС-11, Магний-40	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-711, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-101, ВитаминС-110, Магний-103	96-26
Итого за день		Калорийность-1 372, Белки-48, Жиры-39, Углеводы-207, ВитаминА-74, ВитаминС-112, Магний-175	

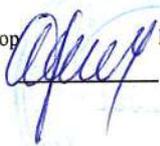
Ген.директор  М.А.Паева

Ответственное
лицо 

Инженер-технолог  Халиуллина С.П.

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
Итого за Завтрак		Калорийность-557, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-82, ВитаминА-86, ВитаминС-5, Магний-52	96-26
<u>Обед</u>			
60	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
90	Шницель рубленый	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26, Магний-36	=
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-713, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-85, ВитаминС-42, Магний-114	96-26
Итого за день		Калорийность-1 269, Белки-55, Жиры-42, Углеводы-167, ВитаминА-86, ВитаминС-47, Магний-166	

Ген.директор  М.А.Паева

Ответственное
лицо 

Инженер-
технолог

 Халиуллина С.П.

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"
с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-23, Магний-4	=
200	Каша пшенная вязкая	Калорийность-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-55	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-644, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-109, ВитаминА-82, ВитаминС-13, Магний-101	96-26
<u>Обед</u>			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-19	=
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	Рис с овощами	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
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-842, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-117, ВитаминС-27, Магний-119	96-26
Итого за день		Калорийность-1 486, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-226, ВитаминА-82, ВитаминС-40, Магний-220	

Ген. директор  М.А. Паева

Ответственное
лицо  Инженер-
технолог

 Халитуллина С.П.

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"
с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминА-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
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-595, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-56, ВитаминА-100, ВитаминС-2, Магний-122	96-26
<u>Обед</u>			
60	Кукуруза отварная	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
90	Биточки рыбные	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-771, Белки-32, Жиры-14, Углеводы-128, ВитаминА-30, ВитаминС-13, Магний-137	96-26
Итого за день		Калорийность-1 366, Белки-58, Жиры-37, Углеводы-184, ВитаминА-130, ВитаминС-15, Магний-259	

Ген. директор М.А. Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"
с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
15	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4, Магний-8	=
200	Каша рисовая вязкая	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-37	=
80	Булочка ванильная	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
Итого за Завтрак		Калорийность-732, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-116, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-72	96-26
<u>Обед</u>			
60	Салат из капусты белокачанной	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-12, Магний-10	=
200/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-22	=
90	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-757, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-113, ВитаминА-53, ВитаминС-99, Магний-94	96-26
Итого за день		Калорийность-1 489, Белки-53, Жиры-41, Углеводы-229, ВитаминА-113, ВитаминС-101, Магний-166	

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

**Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"
с 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
180/30	<i>Запеканка из творога со сгущенным молоком</i>	Калорийность-470, Белки-40, Жиры-14, Углеводы-47, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-56	=
50	<i>Печенье</i>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы- 37, Магний-10	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний- 6	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-811, Белки-47, Жиры-19, Углеводы-113, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-76	96-26
<u>Обед</u>			
60	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13	=
200	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
90	<i>Шницель рубленый</i>	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14	=
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы- 10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний- 14	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний- 6	=
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы- 20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-827, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-101, ВитаминА-24, ВитаминС-10, Магний-170	96-26
Итого за день		Калорийность-1 638, Белки-78, Жиры-45, Углеводы-214, ВитаминА-101, ВитаминС-11, Магний-246	

Ген. директор  М.А.Пасва

Ответственное
лицо  Инженер-
технолог

 Халиуллина С.П.

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"
с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Яйца вареные	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6, Магний-6	=
200	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-251, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-45	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
Итого за Завтрак		Калорийность-626, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-102, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-61	96-26
<u>Обед</u>			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-11, Магний-9	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
180	Плов из отварной птицы	Калорийность-350, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-23, ВитаминА-71, ВитаминС-1, Магний-32	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-773, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-93, ВитаминА-71, ВитаминС-31, Магний-99	96-26
Итого за день		Калорийность-1 399, Белки-49, Жиры-46, Углеводы-195, ВитаминА-114, ВитаминС-32, Магний-160	

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.