

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

02.12.2024 (С.школа с 12 лет и
старше (зимне-весенний), 1пп)

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимос ть 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 | = |
| <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 отварные | Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10 | = |
| 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-928, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-133, ВитаминС-22, Магний-114 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 510, Белки-46, Жиры-44, Углеводы-233, ВитаминА-81, ВитаминС-35, Магний-191 | 164-88 |

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



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

03.12.2024 (С.школа с 12 лет и старше
 (зимне-весенний), 1вт)

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

| 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, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18 | = |
| 200 | Омлет натуральный | Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-347, ВитаминС-1, Магний-25 | = |
| 80 | Пряники | Калорийность-293, Белки-5, Жиры-4, Углеводы- 60, Магний-7 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-797, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-108, ВитаминА-365, ВитаминС-3, Магний-62 | = |
| <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, ВитаминА-347, ВитаминС-3, Натрий-127, Магний-61 | = |
| 180 | Пюре картофельное | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы- 11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30 | = |
| 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-797, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-104, ВитаминА-383, ВитаминС-24, Натрий-127, Магний-172 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 594, Белки-62, Жиры-55, Углеводы-212, ВитаминА-748, ВитаминС-27, Натрий-127, Магний-234 | 164-88 |

Ген. директор

М.А. Паева



Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



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

04.12.2024 (С.школа с 12 лет и старше
 (зимне-весенний), 1ср)

Меню MAOU "Култаевская средняя школа" с 12 лет и старше ОВЗ

| 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 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-632, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-96, ВитаминаА-44, ВитаминС-2, Магний-53 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Кукуруза отварная | Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы- 62, Магний-64 | = |
| 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, ВитаминА-29, Магний-106 | = |
| 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-1 072, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-143, ВитаминаА-87, ВитаминС-11, Магний-254 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 704, Белки-71, Жиры-46, Углеводы-239, ВитаминаА-131, ВитаминС-13, Магний-307 | 164-88 |

Ген.директор

М.А.Пасва

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.





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

05.12.2024 (С.школа с 12 лет и старше
 (зимне-весенний), 1чт)

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 20 | Сыр сычужный твердый порциями | Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10 | = |
| 220 | Каша пшеничная вязкая | Калорийность-276, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-42, ВитаминА-44, ВитаминС-2, Магний-49 | = |
| 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-702, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-110, ВитаминА-78, ВитаминС-3, Магний-78 | = |
| <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 | 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-792, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-107, ВитаминС-118, Магний-115 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 494, Белки-54, Жиры-45, Углеводы-217, ВитаминА-78, ВитаминС-121, Магний-193 | 164-88 |

Ген. директор



М.А. Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

| 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 | = |
| 80 | Вафли | Калорийность-280, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-62, Магний-8 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | Чай каркаде | Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-782, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-126, Витамина-97, ВитаминС-6, Магний-65 | = |
| <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 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 594, Белки-65, Жиры-52, Углеводы-217, Витамина-97, ВитаминС-55, Магний-196 | 164-88 |

Ген. директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



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

07.12.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 1сб)

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

| 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 | = |
| 80 | Печенье | Калорийность-334, Белки-6, Жиры-8, Углеводы- 60, Магний-16 | = |
| 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-895, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-111, ВитаминА-29, ВитаминС-1, Магний-132 | = |
| Обед | | | |
| 100 | Салат из белокочанной капусты с морковью | Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17 | = |
| 250/10 | Рассольник ленинградский со сметаной | Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы- 16, ВитаминС-8, Магний-27 | = |
| 100 | Котлеты "Школьные" | Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21 | = |
| 180 | Рис отварной | Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы- 47, ВитаминА-32, Магний-32 | = |
| 200 | Чай каркаде | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-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-1 001, Белки-31, Жиры-36, Углеводы-140, ВитаминА-60, ВитаминС-37, Магний-131 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 896, Белки-60, Жиры-65, Углеводы-251, ВитаминА-89, ВитаминС-38, Магний-263 | 164-88 |

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина
С.П.



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

09.12.2024 (С.школа с 12 лет и
 старше (зимне-весенний), 2пн)

Меню MAOU "Култаевская средняя школа" с 12 лет и старше ОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 45 | <i>Бутерброды с повидлом</i> | Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминаА-23, Магний-4 | = |
| 200 | <i>Каша пшенная вязкая</i> | Калорийность-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминаА-40, ВитаминС-1, Магний-55 | = |
| 40 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 200 | <i>Какао с молоком</i> | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-22 | = |
| 150 | <i>Фрукты свежие</i> | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-644, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-109, ВитаминаА-82, ВитаминС-13, Магний-101 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | <i>Икра кабачковая (промышленного производства)</i> | Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15 | = |
| 250/10 | <i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</i> | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23 | = |
| 130 | <i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i> | Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19 | = |
| 180 | <i>Рис с овощами</i> | Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35 | = |
| 200 | <i>Сок фруктовый</i> | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10 | = |
| 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-959, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-129, ВитаминС-33, Магний-136 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 603, Белки-48, Жиры-52, Углеводы-238, ВитаминаА-82, ВитаминС-46, Магний-237 | 164-88 |

Ген. директор

М.А. Паева



Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

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

10.12.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2вт)

Меню MAOU "Култаевская средняя школа" с 12 лет и старше ОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 100 | <i>Кнели из птицы с рисом</i> | Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминА-84, ВитаминС-1, Магний-22 | = |
| 200 | <i>Каша гречневая рассыпчатая</i> | Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-32, Магний-118 | = |
| 60 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | <i>Чай с лимоном</i> | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-680, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-60, ВитаминА-116, ВитаминС-2, Магний-153 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | <i>Кукуруза отварная</i> | Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64 | = |
| 250 | <i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i> | Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24 | = |
| 100 | <i>Биточки рыбные</i> | Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23 | = |
| 180 | <i>Пюре картофельное</i> | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30 | = |
| 200 | <i>Компот из свежих яблок</i> | Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2 | = |
| 60 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 40 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-936, Белки-38, Жиры-18, Углеводы-156, ВитаминА-36, ВитаминС-14, Магний-170 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 616, Белки-67, Жиры-45, Углеводы-216, ВитаминА-152, ВитаминС-16, Магний-323 | 164-88 |

Ген. директор



М.А. Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 20 | Сыр сычужный твердый порциями | Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10 | = |
| 220 | Каша рисовая вязкая | Калорийность-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-45, ВитаминС-2, Магний-41 | = |
| 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-773, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-120, ВитаминА-64, ВитаминС-3, Магний-78 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Салат из капусты белокачанной | Калорийность-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-20, Магний-17 | = |
| 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, ВитаминА-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 | | Калорийность-867, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-127, ВитаминА-58, ВитаминС-109, Магний-110 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 640, Белки-58, Жиры-47, Углеводы-247, ВитаминА-122, ВитаминС-112, Магний-188 | 164-88 |

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 200/40 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | Калорийность-544, Белки-45, Жиры-15, Углеводы-56, ВитаминаА-86, ВитаминС-1, Магний-65 | = |
| 50 | Печенье | Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы- 37, Магний-10 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 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 | = |
| 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 | = |
| 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-971, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-115, ВитаминаА-29, ВитаминС-15, Магний-194 | = |
| Итого за день | | | |
| | | Калорийность-1 903, Белки-90, Жиры-53, Углеводы-247, ВитаминаА-115, ВитаминС-16, Магний-281 | 164-88 |

Ген.директор

М.А.Пасва

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

13.12.2024 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2пт)

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

| 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 | = |
| 220 | Каша пшеничная вязкая | Калорийность-276, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-42, ВитаминА-44, ВитаминС-2, Магний-49 | = |
| 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-651, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-106, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Магний-65 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 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 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 508, Белки-53, Жиры-54, Углеводы-203, ВитаминА-129, ВитаминС-40, Магний-181 | 164-88 |

Ген. директор М.А. Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

| 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 | = |
| 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 с лимоном | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-729, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-114, ВитаминаА-41, ВитаминС-1, Магний-41 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Салат витаминный | Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-13, Магний-21 | = |
| 250/10 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | Калорийность-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы- 15, ВитаминС-10, Магний-21 | = |
| 130 | Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе | Калорийность-287, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15, ВитаминС-1, Магний-21 | = |
| 180 | Каша пшеничная рассыпчатая | Калорийность-291, Белки-8, Жиры-8, Углеводы- 46, Магний-42 | = |
| 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-1 029, Белки-30, Жиры-42, Углеводы-131, ВитаминС-24, Магний-143 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 758, Белки-54, Жиры-62, Углеводы-245, ВитаминаА-41, ВитаминС-25, Магний-184 | 164-88 |

Ген. директор

М.А.Пасва

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.