

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

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, ВитаминаА-23, Магний-4	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминаА-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, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак			117-00
<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			127-00
<u>Полдник</u>			
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			75-00
Итого за день			Калорийность-1 972, Белки-49, Жиры-47, Углеводы-338, ВитаминаА-81, ВитаминС-36, Магний-203

Ген. директор

М.А. Паева

Ответственно
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	<i>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</i>	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминаА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
200	<i>Омлет натуральный</i>	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминаА-347, ВитаминС-1, Магний-25	=
80	<i>Пряники</i>	Калорийность-293, Белки-5, Жиры-4, Углеводы- 60, Магний-7	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-797, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-108, ВитаминаА-365, ВитаминС-3, Магний-62	117-00
<u>Обед</u>			
100	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	<i>Суп крестьянский с крупой со сметаной</i>	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы- 15, ВитаминС-10, Магний-21	=
110	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	Калорийность-162, Белки-15, Жиры-8, Углеводы- 7, ВитаминаА-347, ВитаминС-3, Натрий-127, Магний-61	=
180	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы- 11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний- 14	=
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-797, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-104, ВитаминаА-383, ВитаминС-24, Натрий-127, Магний-172	127-00
<u>Полдник</u>			
100	<i>Ватрушка с повидлом</i>	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы- 58, ВитаминаА-14, Магний-11	=
250	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-100, Магний-4	=
Итого за Полдник		Калорийность-374, Белки-7, Жиры-2, Углеводы- 81, ВитаминаА-14, ВитаминС-100, Магний-15	75-00
Итого за день		Калорийность-1 968, Белки-69, Жиры-57, Углеводы-293, ВитаминаА-762, ВитаминС-127, Натрий-127, Магний-249	

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминаА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы- 39, Магний-11	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
Итого за Завтрак			117-00
<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, ВитаминаА-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			127-00
<u>Полдник</u>			
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			75-00
Итого за день			Калорийность-2 204, Белки-79, Жиры-51, Углеводы-346, ВитаминаА-131, ВитаминС-19, Магний-329

Ген. директор

М.А. Паева

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"

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	117-00
<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	127-00
<u>Полдник</u>			
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	=
Итого за Полдник		Калорийность-473, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-88, ВитаминС-11, Магний-25	75-00
Итого за день		Калорийность-1 967, Белки-62, Жиры-55, Углеводы-305, ВитаминА-78, ВитаминС-132, Магний-218	

Ген. директор М.А. Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

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	117-00
<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	127-00
<u>Полдник</u>			
100	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы- 57, Магний-10	=
250	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12, Магний-5	=
Итого за Полдник		Калорийность-378, Белки-8, Жиры-8, Углеводы- 69, Магний-15	75-00
Итого за день		Калорийность-1 972, Белки-73, Жиры-60, Углеводы-286, Витамина-97, ВитаминС-55, Магний-211	

Ген. директор

М.А. Пасва

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

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, ВитаминА-23, Магний-4	=
200	<i>Каша пшеничная вязкая</i>	Калорийность-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминА-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, ВитаминА-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, ВитаминА-82, ВитаминС-13, Магний-101	117-00
<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	127-00
<u>Полдник</u>			
100	<i>Печенье</i>	Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74, Магний-20	=
250	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-100, Магний-4	=
Итого за Полдник		Калорийность-515, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-97, ВитаминС-100, Магний-24	75-00
Итого за день		Калорийность-2 118, Белки-57, Жиры-62, Углеводы-335, ВитаминА-82, ВитаминС-146, Магний-261	

Ген. директор

М.А. Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

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	117-00
<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	127-00
<u>Полдник</u>			
100	<i>Шанежка с картофелем</i>	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Магний-30	=
250	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-134, Белки-2, Углеводы-32, ВитаминС-6, Магний-13	=
Итого за Полдник		Калорийность-491, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-87, ВитаминА-1, ВитаминС-13, Магний-43	75-00
Итого за день		Калорийность-2 107, Белки-80, Жиры-55, Углеводы-303, ВитаминА-153, ВитаминС-29, Магний-366	

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

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	117-00
<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	127-00
<u>Полдник</u>			
100	Пряники	Калорийность-366, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-75, Магний-9	=
250	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12, Магний-5	=
Итого за Полдник		Калорийность-414, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-87, Магний-14	75-00
Итого за день		Калорийность-2 053, Белки-64, Жиры-52, Углеводы-334, ВитаминА-122, ВитаминС-112, Магний-202	

Ген.директор

М.А.Пасва

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200/40	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-544, Белки-45, Жиры-15, Углеводы-56, Витамина-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, Витамина-86, ВитаминС-1, Магний-87	117-00
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы- 9, ВитаминС-6, Магний-21	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы- 15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100	Шницель рубленый	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы- 12, Витамина-29, Магний-106	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний- 14	=
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, ВитаминА-29, ВитаминС-15, Магний-194	127-00
<u>Полдник</u>			
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-2 300, Белки-98, Жиры-56, Углеводы-331, Витамина-115, ВитаминС-17, Магний-295	

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

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	117-00
<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	127-00
<u>Полдник</u>			
100	Вафли	Калорийность-350, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-77, Магний-10	=
250	Чай с лимоном	Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-1, Магний-6	=
Итого за Полдник		Калорийность-400, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-89, ВитаминС-1, Магний-16	75-00
Итого за день		Калорийность-1 908, Белки-56, Жиры-57, Углеводы-292, ВитаминА-129, ВитаминС-41, Магний-197	

Ген.директор

М.А.Пасва

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.