

## 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)
-----------	--------------------	--	-----------------------------------

### Завтрак

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 =

### Обед

100 *Икра кабачковая (промышленного производства)*

Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15 =

250 *Суп картофельный с бобовыми*

Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26 =

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 **173-45**

Ген. директор

М.А. Паева

Ответственное  
лицо

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

21.01.2025 (С.школа с 12 лет и старше  
(зимне-весенний), 1вт)

## 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)
<b>Завтрак</b>			
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	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-797, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-108, ВитаминА-365, ВитаминС-3, Магний-62	=
<b>Обед</b>			
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, тушенная 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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-797, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-104, ВитаминА-383, ВитаминС-24, Натрий-127, Магний-172	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 594, Белки-62, Жиры-55, Углеводы-212, ВитаминА-748, ВитаминС-27, Натрий-127, Магний-234	<b>173-45</b>

Ген. директор

М.А. Паева

Ответственное  
лицо

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

22.01.2025 (С.школа с 12 лет и старше

(зимне-весенний), 1ср)

## 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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-632, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-96, ВитаминаА-44, ВитаминС-2, Магний-53	=
<b><u>Обед</u></b>			
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 072, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-143, ВитаминаА-87, ВитаминС-11, Магний-254	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 704, Белки-71, Жиры-46, Углеводы-239, ВитаминаА-131, ВитаминС-13, Магний-307	<b>173-45</b>

Ген. директор

М.А. Паева

Ответственное  
лицо

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

23.01.2025 (С.школа с 12 лет и старше  
(зимне-весенний), 1чт)

## 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)
<b>Завтрак</b>			
20	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
220	<b>Каша пшеничная вязкая</b>	Калорийность-276, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-42, ВитаминА-44, ВитаминС-2, Магний-49	=
80	<b>Булочка российская</b>	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминА-34, Магний-8	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-702, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-110, ВитаминА-78, ВитаминС-3, Магний-78	=
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-14	=
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
210	<b>Рагу из птицы</b>	Калорийность-298, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-19, ВитаминС-12, Магний-47	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-792, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-107, ВитаминС-118, Магний-115	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 494, Белки-54, Жиры-45, Углеводы-217, ВитаминА-78, ВитаминС-121, Магний-193	<b>173-45</b>

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	<b>Биточки из птицы припущенные</b>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
80	<b>Вафли</b>	Калорийность-280, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-62, Магний-8	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-782, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-126, ВитаминА-97, ВитаминС-6, Магний-65	=
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-2	=
250	<b>Суп с рыбными консервами</b>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
100	<b>Шницель рубленый</b>	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16	=
180	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31, Магний-43	=
200	<b>Компот из яблок и ягод замороженных</b>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-812, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-91, ВитаминС-49, Магний-131	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 594, Белки-65, Жиры-52, Углеводы-217, ВитаминА-97, ВитаминС-55, Магний-196	<b>173-45</b>

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
130	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1	=
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы- 12, ВитаминА-29, Магний-106	=
80	<b>Печенье</b>	Калорийность-334, Белки-6, Жиры-8, Углеводы- 60, Магний-16	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-895, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-111, ВитаминА-29, ВитаминС-1, Магний-132	=
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17	=
250/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы- 16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	<b>Котлеты "Школьные"</b>	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы- 47, ВитаминА-32, Магний-32	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы- 20, Магний-28	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 001, Белки-31, Жиры-36, Углеводы-140, ВитаминА-60, ВитаминС-37, Магний-131	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 896, Белки-60, Жиры-65, Углеводы-251, ВитаминА-89, ВитаминС-38, Магний-263	<b>173-45</b>

Ген. директор

М.А. Паева

Ответственное  
лицо

Инженер-  
технолог

Халиуллина  
С.П.



27.01.2025 (С.школа с 12 лет и  
 старше (зимне-весенний), 2пн)

## 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)
<b>Завтрак</b>			
45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Витамина А-23, Магний-4	=
200	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, Витамина А-40, Витамин С-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 А-19, Витамин С-1, Магний-22	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, Витамин С-11, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-644, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-109, Витамина А-82, Витамин С-13, Магний-101	=
<b>Обед</b>			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-7, Магний-15	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, Витамин С-18, Магний-23	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, Витамин С-1, Магний-19	=
180	Рис с овощами	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, Витамин С-2, Магний-35	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, Витамин С-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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-959, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-129, Витамин С-33, Магний-136	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 603, Белки-48, Жиры-52, Углеводы-238, Витамина А-82, Витамин С-46, Магний-237	<b>173-45</b>

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-32, Магний-118	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-680, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-60, ВитаминА-116, ВитаминС-2, Магний-153	=
<b><u>Обед</u></b>			
100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
100	Биточки рыбные	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из свежих 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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-936, Белки-38, Жиры-18, Углеводы-156, ВитаминА-36, ВитаминС-14, Магний-170	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 616, Белки-67, Жиры-45, Углеводы-216, ВитаминА-152, ВитаминС-16, Магний-323	<b>173-45</b>

Ген. директор

М.А. Паева

Ответственное  
лицо

Инженер-  
технолог

Халигуллина 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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
20	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
220	<b>Каша рисовая вязкая</b>	Калорийность-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-45, ВитаминС-2, Магний-41	=
80	<b>Булочка ванильная</b>	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-8	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-773, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-120, ВитаминА-64, ВитаминС-3, Магний-78	=
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из капусты белокачанной</b>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-20, Магний-17	=
250/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	<b>Котлеты из птицы припущенные</b>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-867, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-127, ВитаминА-58, ВитаминС-109, Магний-110	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 640, Белки-58, Жиры-47, Углеводы-247, ВитаминА-122, ВитаминС-112, Магний-188	<b>173-45</b>

Ген. директор

М.А. Паева

Ответственное  
лицо

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"



Е.В. Эйхгорн

30.01.2025 (С.школа с 12 лет и старше  
(зимне-весенний), 2чт)

## 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)
<b>Завтрак</b>			
200/40	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b>	Калорийность-544, Белки-45, Жиры-15, Углеводы-56, ВитаминаА-86, ВитаминС-1, Магний-65	=
50	<b>Печенье</b>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы- 37, Магний-10	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-932, Белки-54, Жиры-20, Углеводы-132, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-87	=
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свеклы с чесноком</b>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы- 9, ВитаминС-6, Магний-21	=
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы- 15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100	<b>Шницель рубленый</b>	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16	=
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы- 12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний- 14	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний- 19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-971, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-115, ВитаминА-29, ВитаминС-15, Магний-194	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 903, Белки-90, Жиры-53, Углеводы-247, ВитаминА-115, ВитаминС-16, Магний-281	<b>173-45</b>

Ген. директор



М.А. Паева

Ответственное  
лицо



Инженер-  
технолог



Халиуллина С.П.



31.01.2025 (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)
<b>Завтрак</b>			
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	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-651, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-106, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Магний-65	=
<b>Обед</b>			
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-857, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-97, ВитаминА-82, ВитаминС-38, Магний-116	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 508, Белки-53, Жиры-54, Углеводы-203, ВитаминА-129, ВитаминС-40, Магний-181	<b>173-45</b>

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	<b>Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе</b>	Калорийность-180, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8, Магний-13	=
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы- 35, ВитаминаА-41, Магний-11	=
40	<b>Вафли</b>	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы- 31, Магний-4	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-729, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-114, ВитаминаА-41, ВитаминС-1, Магний-41	=
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат витаминный</b>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-13, Магний-21	=
250/10	<b>Суп крестьянский с крупой со сметаной</b>	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы- 15, ВитаминС-10, Магний-21	=
130	<b>Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе</b>	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b>	Калорийность-291, Белки-8, Жиры-8, Углеводы- 46, Магний-42	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний- 6	=
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы- 20, Магний-28	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 029, Белки-30, Жиры-42, Углеводы-131, ВитаминС-24, Магний-143	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 758, Белки-54, Жиры-62, Углеводы-245, ВитаминаА-41, ВитаминС-25, Магний-184	<b>173-45</b>

Ген.директор

М.А. Паева

Ответственное  
лицо

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.