

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

03.02.2025 (С.школа с 12 лет и
старше (зимне-весенний), 1пп)

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)	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.Пасва

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

04.02.2025 (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)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак

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	=

Обед

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	=
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 **173-45**

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Хаяиуллина 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

100	Комлеты "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, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
Итого за Завтрак		Калорийность-632, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-96, ВитаминА-44, ВитаминС-2, Магний-53	=

Обед

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, ВитаминА-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, ВитаминА-87, ВитаминС-11, Магний-254	=
Итого за день		Калорийность-1 704, Белки-71, Жиры-46, Углеводы-239, ВитаминА-131, ВитаминС-13, Магний-307	173-45

Ген.директор

М.А.Пасва

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

06.02.2025 (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)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак

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 =

Обед

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-193 173-45

Ген. директор

М.А.Пасва

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

07.02.2025 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 1пт)

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

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	=

Обед

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	173-45

Ген.директор

М.А.Пасва

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

08.02.2025 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 1сб)

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

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 **173-45**

Ген. директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина
С.П.

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

10.02.2025 (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)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак

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

=

Обед

100 **Икра кабачковая
(промышленного производства)**

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

=

250/10 **Щи из свежей капусты с
картофелем со сметаной**

Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7,
Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23

=

130 **Тефтели из говядины в
молочном соусе**

Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14,
Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19

=

180 **Рис с овощами**

Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5,
Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35
Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25,
ВитаминС-5, Магний-10

=

200 **Сок фруктовый**

Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,
Магний-6

=

40 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-20, Магний-28

=

60 **Хлеб ржаной**

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, ВитаминА-82, ВитаминС-46,
Магний-237

173-45

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

11.02.2025 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2вт)

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

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	=

Итого за Завтрак Калорийность-680, Белки-29, Жиры-27,
Углеводы-60, ВитаминА-116, ВитаминС-2,
Магний-153 =

Обед

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	=

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 **173-45**

Ген.директор

М.А.Пасва

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

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

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 =

Обед

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 Макароны 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-188 173-45

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

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 **173-45**

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

14.02.2025 (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)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак

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 =

Обед

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 **173-45**

Ген.директор

М.А.Пасва

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

15.02.2025 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2сб)

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

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, ВитаминА-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, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-41	=

Обед

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, ВитаминА-41, ВитаминС-25, Магний-184	173-45

Ген.директор

М.А.Пасва

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

17.02.2025 (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)
-----------	--------------------	--	-----------------------------------

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.Пасва

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

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

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	=

Обед

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

173-45

Ген.директор

М.А.Пасва

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

19.02.2025 (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)
Завтрак			
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, ВитаминА-44, ВитаминС-2, Магний-53	=
Обед			
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	173-45

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

20.02.2025 (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)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак

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 =

Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 =

200 Чай с лимоном

Итого за Завтрак Калорийность-702, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-110, ВитаминА-78, ВитаминС-3, Магний-78 =

Обед

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-193 173-45

Ген. директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Хайнуллина С.П.

21.02.2025 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 1шт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак

100	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-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, ВитаминаА-3	=

Итого за Завтрак

Калорийность-782, Белки-26, Жиры-20,
Углеводы-126, ВитаминаА-97, ВитаминС-6,
Магний-65

Обед

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, ВитаминаА-97, ВитаминС-55,
Магний-196

173-45

Ген. директор

М.А.Пасва

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

22.02.2025 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 1сб)

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

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

173-45

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина
С.П.

24.02.2025 (С.школа с 12 лет и
старше (зимне-весенний), 2пп)

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

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	=

Обед

100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Рис с овощами	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35	=
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-959, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-129, ВитаминС-33, Магний-136	=
Итого за день		Калорийность-1 603, Белки-48, Жиры-52, Углеводы-238, ВитаминА-82, ВитаминС-46, Магний-237	173-45

Ген.директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

25.02.2025 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2вт)

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

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	=

Итого за Завтрак Калорийность-680, Белки-29, Жиры-27,
Углеводы-60, ВитаминА-116, ВитаминС-2,
Магний-153 =

Обед

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	=

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 **173-45**

Ген.директор

М.А.Пасева

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

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

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 =

Обед

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 Макароны 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-188 173-45

Ген.директор

М.А.Пасва

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

27.02.2025 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2чт)

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, 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	=
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, 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	=
Итого за день		Калорийность-1 903, Белки-90, Жиры-53, Углеводы-247, ВитаминА-115, ВитаминС-16, Магний-281	173-45

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

28.02.2025 (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)
<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	173-45

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

01.03.2025 (С.школа с 12 лет и старше
(зимне-весенний), 2сб)

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

100 Фрикадельки из говядины,
тушенные в соусе Калорийность-180, Белки-11, Жиры-12,
Углеводы-8, Магний-13 =

180 Макаaronные изделия
отварные Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-
35, ВитаминА-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, ВитаминА-41, ВитаминС-1,
Магний-41 =

Обед

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, ВитаминА-41, ВитаминС-25,
Магний-184 173-45

Ген.директор

М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.