

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы- 15, ВитаминС-9, Магний-26	=
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы- 29, Магний-8	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний- 6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы- 20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-834, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-124, ВитаминС-19, Магний-105	=
Полдник			
100	Крендель сахарный	Калорийность-380, Белки-7, Жиры-13, Углеводы- 59, Магний-9	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за Полдник		Калорийность-420, Белки-7, Жиры-13, Углеводы- 69, ВитаминС-1, Магний-14	=
Итого за день		Калорийность-1 254, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-193, ВитаминС-20, Магний-119	170-00

Ген.директор

М.А.Пасва

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

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 "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
30	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-6	=
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-707, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-122, ВитаминА-81, ВитаминС-13, Магний-83	=
Полдник			
100	Крендель сахарный	Калорийность-380, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-59, Магний-9	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за Полдник		Калорийность-420, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-69, ВитаминС-1, Магний-14	=
Итого за день		Калорийность-1 127, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-191, ВитаминА-81, ВитаминС-14, Магний-97	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
250/10	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы- 15, ВитаминС-10, Магний-21	=
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-147, Белки-14, Жиры-7, Углеводы- 6, ВитаминА-316, ВитаминС-3, Натрий-116, Магний-56	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний- 14	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний- 19	=
Итого за Обед		Калорийность-726, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-98, ВитаминаА-346, ВитаминС-20, Натрий-116, Магний-154	=
Полдник			
100	Ватрушка с повидлом	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы- 58, ВитаминаА-14, Магний-11	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
Итого за Полдник		Калорийность-355, Белки-7, Жиры-2, Углеводы- 76, ВитаминаА-14, ВитаминС-80, Магний-14	=
Итого за день		Калорийность-1 081, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-174, ВитаминаА-360, ВитаминС-100, Натрий-116, Магний-168	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

04.02.2025 (ГПД 7-11лет

(зимне-весенний), 1вт)

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200	Омлет натуральный	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-347, ВитаминС-1, Магний-25	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы- 30, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-691, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91, ВитаминА-358, ВитаминС-13, Магний-66	=
<u>Полдник</u>			
100	Ватрушка с повидлом	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы- 58, ВитаминА-14, Магний-11	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
Итого за Полдник		Калорийность-355, Белки-7, Жиры-2, Углеводы- 76, ВитаминА-14, ВитаминС-80, Магний-14	=
Итого за день		Калорийность-1 046, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-167, ВитаминА-372, ВитаминС-93, Магний-80	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Кукуруза отварная	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем	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	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-904, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-116, ВитаминА-82, ВитаминС-11, Магний-211	=
<u>Полдник</u>			
100	Шанежка с картофелем	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Магний-30	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
Итого за Полдник		Калорийность-413, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-69, ВитаминА-4, ВитаминС-7, Магний-30	=
Итого за день		Калорийность-1 317, Белки-46, Жиры-37, Углеводы-185, ВитаминА-86, ВитаминС-18, Магний-241	170-00

Ген. директор

М.А.Пасва

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

05.02.2025 (ГПД 7-11лет
(зимне-весенний), 1ср)

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы- 29, Магний-8	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
Итого за Завтрак		Калорийность-591, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-87, ВитаминА-44, ВитаминС-4, Магний-58	=
Полдник			
100	Шанежка с картофелем	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Магний- 30	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
Итого за Полдник		Калорийность-413, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-69, ВитаминА-4, ВитаминС-7, Магний- 30	=
Итого за день		Калорийность-1 003, Белки-40, Жиры-25, Углеводы-156, ВитаминА-48, ВитаминС-11, Магний-88	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-11, Магний-9	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы- 19, ВитаминС-8, Магний-24	=
180	Рагу из птицы	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, ВитаминС-11, Магний-40	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний- 19	=
Итого за Обед		Калорийность-711, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-101, ВитаминС-110, Магний-103	=
Полдник			
100	Гребешок с повидлом	Калорийность-428, Белки-10, Жиры-7, Углеводы- 82, Магний-17	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
Итого за Полдник		Калорийность-536, Белки-11, Жиры-7, Углеводы- 107, ВитаминС-5, Магний-27	=
Итого за день		Калорийность-1 247, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-208, ВитаминС-115, Магний-130	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



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

06.02.2025 (ГПД 7-11лет
(зимне-весенний), 1чт)

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-251, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-45	=
80	Булочка российская	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминА-34, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-828, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-131, ВитаминА-74, ВитаминС-13, Магний-91	=
<u>Полдник</u>			
100	Гребешок с повидлом	Калорийность-428, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-82, Магний-17	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
Итого за Полдник		Калорийность-536, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-107, ВитаминС-5, Магний-27	=
Итого за день		Калорийность-1 363, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-238, ВитаминА-74, ВитаминС-18, Магний-118	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
250	Суп с рыбными консервами	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы- 16, ВитаминС-8, Магний-48	=
90	Шницель рубленый	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26, Магний-36	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний- 6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы- 20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-746, Белки-36, Жиры-27, Углеводы-88, ВитаминС-44, Магний-123	=
Полдник			
100	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы- 57, Магний-10	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за Полдник		Калорийность-368, Белки-8, Жиры-8, Углеводы- 66, Магний-14	=
Итого за день		Калорийность-1 114, Белки-44, Жиры-35, Углеводы-154, ВитаминС-44, Магний-137	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-11, Магний-9	=
100	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
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 каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
Итого за Завтрак		Калорийность-678, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-98, ВитаминаА-91, ВитаминС-16, Магний-65	=
Полдник			
100	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Магний-10	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за Полдник		Калорийность-368, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-66, Магний-14	=
Итого за день		Калорийность-1 046, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-164, ВитаминаА-91, ВитаминС-16, Магний-79	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	Рис с овощами	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы- 31, ВитаминС-2, Магний-29	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний- 6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы- 20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-859, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-119, ВитаминС-30, Магний-123	=
Полдник			
100	Крендель сахарный	Калорийность-380, Белки-7, Жиры-13, Углеводы- 59, Магний-9	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
Итого за Полдник		Калорийность-458, Белки-8, Жиры-13, Углеводы- 77, ВитаминС-80, Магний-12	=
Итого за день		Калорийность-1 317, Белки-35, Жиры-43, Углеводы-196, ВитаминС-110, Магний-135	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-23, Магний-4	=
200	Каша пшениная вязкая	Калорийность-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-55	=
30	Пряники	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23, Магний-3	=
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-754, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-132, ВитаминА-82, ВитаминС-13, Магний-104	=
<u>Полдник</u>			
100	Крендель сахарный	Калорийность-380, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-59, Магний-9	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
Итого за Полдник		Калорийность-458, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-77, ВитаминС-80, Магний-12	=
Итого за день		Калорийность-1 212, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-209, ВитаминА-82, ВитаминС-93, Магний-116	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

11.02.2025 (ГПД 7-11 лет

(зимне-весенний), 2вт)

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Кукуруза отварная	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
90	Биточки рыбные	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-771, Белки-32, Жиры-14, Углеводы-128, ВитаминА-30, ВитаминС-13, Магний-137	=
Полдник			
100	Шанежка с картофелем	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Магний-30	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
Итого за Полдник		Калорийность-464, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-80, ВитаминА-1, ВитаминС-12, Магний-40	=
Итого за день		Калорийность-1 236, Белки-44, Жиры-24, Углеводы-208, ВитаминА-31, ВитаминС-25, Магний-177	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

11.02.2025 (ГПД 7-11лет
(зимне-весенний), 2вт)

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за Завтрак		Калорийность-660, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-60, ВитаминА-119, ВитаминС-3, Магний-135	=
Полдник			
100	Шанежка с картофелем	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Магний-30	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
Итого за Полдник		Калорийность-464, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-80, ВитаминА-1, ВитаминС-12, Магний-40	=
Итого за день		Калорийность-1 124, Белки-42, Жиры-37, Углеводы-140, ВитаминА-120, ВитаминС-15, Магний-175	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Салат из капусты белокачанной	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-12, Магний-10	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы- 16, ВитаминС-8, Магний-27	=
90	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы- 8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы- 29, Магний-8	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний- 6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы- 20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-781, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-116, ВитаминА-53, ВитаминС-101, Магний-99	=
Полдник			
100	Гребешок с повидлом	Калорийность-428, Белки-10, Жиры-7, Углеводы- 82, Магний-17	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
Итого за Полдник		Калорийность-488, Белки-10, Жиры-7, Углеводы- 96, ВитаминС-3, Магний-23	=
Итого за день		Калорийность-1 269, Белки-41, Жиры-29, Углеводы-212, ВитаминА-53, ВитаминС-104, Магний-122	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

12.02.2025 (ГПД 7-11лет

(зимне-весенний), 2ср)

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша рисовая вязкая	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-37	=
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
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	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-823, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-137, ВитаминА-60, ВитаминС-13, Магний-89	=
<u>Полдник</u>			
100	Гребешок с повидлом	Калорийность-428, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-82, Магний-17	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
Итого за Полдник		Калорийность-488, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-96, ВитаминС-3, Магний-23	=
Итого за день		Калорийность-1 311, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-233, ВитаминА-60, ВитаминС-16, Магний-112	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы- 15, ВитаминС-9, Магний-26	=
90	Шницель рубленый	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы- 10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний- 14	=
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-849, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-104, ВитаминА-24, ВитаминС-12, Магний-176	=
Полдник			
100	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы- 56, Магний-12	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
Итого за Полдник		Калорийность-341, Белки-8, Жиры-3, Углеводы- 70, ВитаминА-3, Магний-12	=
Итого за день		Калорийность-1190, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-174, ВитаминА-27, ВитаминС-12, Магний-188	170-00

Ген. директор

М.А. Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Запеканка из творога	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-51	=
50	Молоко сгущенное	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы- 28, ВитаминС-1, Магний-17	=
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-965, Белки-55, Жиры-21, Углеводы-138, ВитаминА-86, ВитаминС-2, Магний-90	=
<u>Полдник</u>			
100	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы- 56, Магний-12	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
Итого за Полдник		Калорийность-341, Белки-8, Жиры-3, Углеводы- 70, ВитаминА-3, Магний-12	=
Итого за день		Калорийность-1 306, Белки-63, Жиры-24, Углеводы-208, ВитаминА-89, ВитаминС-2, Магний-102	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина
С.П.

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

14.02.2025 (ГПД 7-11 лет
(зимне-весенний), 2пт)

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-11, Магний-9	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы- 11, ВитаминС-10, Магний-27	=
180	Плов из отварной птицы	Калорийность-350, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-23, ВитаминА-71, ВитаминС-1, Магний-32	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний- 19	=
Итого за Обед		Калорийность-773, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-93, ВитаминА-71, ВитаминС-31, Магний-99	=
Полдник			
100	Ватрушка с повидлом	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы- 58, ВитаминА-14, Магний-11	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за Полдник		Калорийность-317, Белки-6, Жиры-2, Углеводы- 68, ВитаминА-14, ВитаминС-1, Магний-16	=
Итого за день		Калорийность-1 090, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-161, ВитаминА-85, ВитаминС-32, Магний-115	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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	=
100	Биточки из говядины	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14, Магний-26	=
200	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-324, Белки-9, Жиры-9, Углеводы- 51, Магний-47	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-951, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-124, ВитаминА-3, ВитаминС-11, Магний-101	=
Полдник			
100	Ватрушка с повидлом	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы- 58, ВитаминА-14, Магний-11	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за Полдник		Калорийность-317, Белки-6, Жиры-2, Углеводы- 68, ВитаминА-14, ВитаминС-1, Магний-16	=
Итого за день		Калорийность-1 268, Белки-45, Жиры-36, Углеводы-192, ВитаминА-17, ВитаминС-12, Магний-117	170-00

Ген. директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Хайиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

17.02.2025 (ГПД 7-11лет

(зимне-весенний), 1пп)

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы- 15, ВитаминС-9, Магний-26	=
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы- 29, Магний-8	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний- 6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы- 20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-834, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-124, ВитаминС-19, Магний-105	=
<u>Полдник</u>			
100	Крендель сахарный	Калорийность-380, Белки-7, Жиры-13, Углеводы- 59, Магний-9	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за Полдник		Калорийность-420, Белки-7, Жиры-13, Углеводы- 69, ВитаминС-1, Магний-14	=
Итого за день		Калорийность-1 254, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-193, ВитаминС-20, Магний-119	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

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 "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
30	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-6	=
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-707, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-122, ВитаминА-81, ВитаминС-13, Магний-83	=
Полдник			
100	Крендель сахарный	Калорийность-380, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-59, Магний-9	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за Полдник		Калорийность-420, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-69, ВитаминС-1, Магний-14	=
Итого за день		Калорийность-1 127, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-191, ВитаминА-81, ВитаминС-14, Магний-97	170-00

Ген. директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
250/10	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы- 15, ВитаминС-10, Магний-21	=
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-147, Белки-14, Жиры-7, Углеводы- 6, ВитаминА-316, ВитаминС-3, Натрий-116, Магний-56	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний- 14	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний- 19	=
Итого за Обед		Калорийность-726, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-98, ВитаминА-346, ВитаминС-20, Натрий-116, Магний-154	=
Полдник			
100	Ватрушка с повидлом	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы- 58, ВитаминА-14, Магний-11	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
Итого за Полдник		Калорийность-355, Белки-7, Жиры-2, Углеводы- 76, ВитаминА-14, ВитаминС-80, Магний-14	=
Итого за день		Калорийность-1 081, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-174, ВитаминА-360, ВитаминС-100, Натрий-116, Магний-168	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
200	Омлет натуральный	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-347, ВитаминС-1, Магний-25	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы- 30, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-691, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91, ВитаминА-358, ВитаминС-13, Магний-66	=
<u>Полдник</u>			
100	Ватрушка с повидлом	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы- 58, ВитаминА-14, Магний-11	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
Итого за Полдник		Калорийность-355, Белки-7, Жиры-2, Углеводы- 76, ВитаминА-14, ВитаминС-80, Магний-14	=
Итого за день		Калорийность-1 046, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-167, ВитаминА-372, ВитаминС-93, Магний-80	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Кукуруза отварная	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем	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	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-904, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-116, ВитаминА-82, ВитаминС-11, Магний-211	=
Полдник			
100	Шанежка с картофелем	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Магний-30	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
Итого за Полдник		Калорийность-413, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-69, ВитаминА-4, ВитаминС-7, Магний-30	=
Итого за день		Калорийность-1 317, Белки-46, Жиры-37, Углеводы-185, ВитаминА-86, ВитаминС-18, Магний-241	170-00

Ген. директор

М.А. Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы- 29, Магний-8	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
Итого за Завтрак		Калорийность-591, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-87, ВитаминА-44, ВитаминС-4, Магний-58	=
Полдник			
100	Шанежка с картофелем	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Магний- 30	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
Итого за Полдник		Калорийность-413, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-69, ВитаминА-4, ВитаминС-7, Магний- 30	=
Итого за день		Калорийность-1 003, Белки-40, Жиры-25, Углеводы-156, ВитаминА-48, ВитаминС-11, Магний-88	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-11, Магний-9	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы- 19, ВитаминС-8, Магний-24	=
180	Рагу из птицы	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, ВитаминС-11, Магний-40	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний- 19	=
Итого за Обед		Калорийность-711, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-101, ВитаминС-110, Магний-103	=
Полдник			
100	Гребешок с повидлом	Калорийность-428, Белки-10, Жиры-7, Углеводы- 82, Магний-17	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
Итого за Полдник		Калорийность-536, Белки-11, Жиры-7, Углеводы- 107, ВитаминС-5, Магний-27	=
Итого за день		Калорийность-1 247, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-208, ВитаминС-115, Магний-130	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-251, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-45	=
80	Булочка российская	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминА-34, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-828, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-131, ВитаминА-74, ВитаминС-13, Магний-91	=
<u>Полдник</u>			
100	Гребешок с повидлом	Калорийность-428, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-82, Магний-17	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
Итого за Полдник		Калорийность-536, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-107, ВитаминС-5, Магний-27	=
Итого за день		Калорийность-1 363, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-238, ВитаминА-74, ВитаминС-18, Магний-118	170-00

Ген. директор

М.А. Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1	=
250	Суп с рыбными консервами	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы- 16, ВитаминС-8, Магний-48	=
90	Шницель рубленый	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26, Магний-36	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний- 6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы- 20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-746, Белки-36, Жиры-27, Углеводы-88, ВитаминС-44, Магний-123	=
Полдник			
100	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы- 57, Магний-10	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за Полдник		Калорийность-368, Белки-8, Жиры-8, Углеводы- 66, Магний-14	=
Итого за день		Калорийность-1 114, Белки-44, Жиры-35, Углеводы-154, ВитаминС-44, Магний-137	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-11, Магний-9	=
100	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
Итого за Завтрак		Калорийность-678, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-98, ВитаминА-91, ВитаминС-16, Магний-65	=
Полдник			
100	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Магний-10	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за Полдник		Калорийность-368, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-66, Магний-14	=
Итого за день		Калорийность-1 046, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-164, ВитаминА-91, ВитаминС-16, Магний-79	170-00

Ген. директор

М.А. Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	Рис с овощами	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы- 31, ВитаминС-2, Магний-29	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний- 6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы- 20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-859, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-119, ВитаминС-30, Магний-123	=
Полдник			
100	Крендель сахарный	Калорийность-380, Белки-7, Жиры-13, Углеводы- 59, Магний-9	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
Итого за Полдник		Калорийность-458, Белки-8, Жиры-13, Углеводы- 77, ВитаминС-80, Магний-12	=
Итого за день		Калорийность-1 317, Белки-35, Жиры-43, Углеводы-196, ВитаминС-110, Магний-135	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-23, Магний-4	=
200	Каша пшениная вязкая	Калорийность-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-55	=
30	Пряники	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23, Магний-3	=
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-754, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-132, ВитаминА-82, ВитаминС-13, Магний-104	=
<u>Полдник</u>			
100	Крендель сахарный	Калорийность-380, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-59, Магний-9	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
Итого за Полдник		Калорийность-458, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-77, ВитаминС-80, Магний-12	=
Итого за день		Калорийность-1 212, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-209, ВитаминА-82, ВитаминС-93, Магний-116	170-00

Ген. директор  М.А. Паева

Ответственное
лицо 

Старцева Т.В.

Инженер-
технолог 

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Кукуруза отварная	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
90	Биточки рыбные	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-771, Белки-32, Жиры-14, Углеводы-128, ВитаминА-30, ВитаминС-13, Магний-137	=
Полдник			
100	Шанежка с картофелем	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Магний-30	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
Итого за Полдник		Калорийность-464, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-80, ВитаминА-1, ВитаминС-12, Магний-40	=
Итого за день		Калорийность-1 236, Белки-44, Жиры-24, Углеводы-208, ВитаминА-31, ВитаминС-25, Магний-177	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминА-84, ВитаминС-1, Магний- 22	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы- 10, ВитаминА-24, Магний-89	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за Завтрак		Калорийность-660, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-60, ВитаминА-119, ВитаминС-3, Магний-135	=
<u>Полдник</u>			
100	Шанежка с картофелем	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Магний- 30	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
Итого за Полдник		Калорийность-464, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-80, ВитаминА-1, ВитаминС-12, Магний-40	=
Итого за день		Калорийность-1 124, Белки-42, Жиры-37, Углеводы-140, ВитаминА-120, ВитаминС-15, Магний-175	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Салат из капусты белокочанной	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-12, Магний-10	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы- 16, ВитаминС-8, Магний-27	=
90	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы- 8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы- 29, Магний-8	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний- 6	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы- 20, Магний-28	=
Итого за Обед		Калорийность-781, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-116, ВитаминА-53, ВитаминС-101, Магний-99	=
Полдник			
100	Гребешок с повидлом	Калорийность-428, Белки-10, Жиры-7, Углеводы- 82, Магний-17	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
Итого за Полдник		Калорийность-488, Белки-10, Жиры-7, Углеводы- 96, ВитаминС-3, Магний-23	=
Итого за день		Калорийность-1 269, Белки-41, Жиры-29, Углеводы-212, ВитаминА-53, ВитаминС-104, Магний-122	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша рисовая вязкая	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-37	=
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
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	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-823, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-137, ВитаминА-60, ВитаминС-13, Магний-89	=
<u>Полдник</u>			
100	Гребешок с повидлом	Калорийность-428, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-82, Магний-17	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
Итого за Полдник		Калорийность-488, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-96, ВитаминС-3, Магний-23	=
Итого за день		Калорийность-1 311, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-233, ВитаминА-60, ВитаминС-16, Магний-112	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы- 15, ВитаминС-9, Магний-26	=
90	Шницель рубленый	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы- 10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний- 14	=
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-849, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-104, ВитаминА-24, ВитаминС-12, Магний-176	=
Полдник			
100	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы- 56, Магний-12	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
Итого за Полдник		Калорийность-341, Белки-8, Жиры-3, Углеводы- 70, ВитаминА-3, Магний-12	=
Итого за день		Калорийность-1 190, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-174, ВитаминА-27, ВитаминС-12, Магний-188	170-00

Ген. директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

27.02.2025 (ГПД 7-11лет
(зимне-весенний), 2чт)

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Запеканка из творога	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-51	=
50	Молоко сгущенное	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы- 28, ВитаминС-1, Магний-17	=
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-965, Белки-55, Жиры-21, Углеводы-138, ВитаминА-86, ВитаминС-2, Магний-90	=
Полдник			
100	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы- 56, Магний-12	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
Итого за Полдник		Калорийность-341, Белки-8, Жиры-3, Углеводы- 70, ВитаминА-3, Магний-12	=
Итого за день		Калорийность-1 306, Белки-63, Жиры-24, Углеводы-208, ВитаминА-89, ВитаминС-2, Магний-102	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина
С.П.

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-11, Магний-9	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы- 11, ВитаминС-10, Магний-27	=
180	Плов из отварной птицы	Калорийность-350, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-23, ВитаминА-71, ВитаминС-1, Магний-32	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний- 19	=
Итого за Обед		Калорийность-773, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-93, ВитаминА-71, ВитаминС-31, Магний-99	=
Полдник			
100	Ватрушка с повидлом	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы- 58, ВитаминА-14, Магний-11	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за Полдник		Калорийность-317, Белки-6, Жиры-2, Углеводы- 68, ВитаминА-14, ВитаминС-1, Магний-16	=
Итого за день		Калорийность-1 090, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-161, ВитаминА-85, ВитаминС-32, Магний-115	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Хайнуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

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	=
100	Биточки из говядины	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14, Магний-26	=
200	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-324, Белки-9, Жиры-9, Углеводы- 51, Магний-47	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-951, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-124, ВитаминА-3, ВитаминС-11, Магний-101	=
<u>Полдник</u>			
100	Ватрушка с повидлом	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы- 58, ВитаминА-14, Магний-11	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за Полдник		Калорийность-317, Белки-6, Жиры-2, Углеводы- 68, ВитаминА-14, ВитаминС-1, Магний-16	=
Итого за день		Калорийность-1 268, Белки-45, Жиры-36, Углеводы-192, ВитаминА-17, ВитаминС-12, Магний-117	170-00

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Старцева Т.В

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.