

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

02.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 1пн)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

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 "Дружба"	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминаА-43, ВитаминС-1, Магний-34	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-477, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-74, ВитаминаА-43, ВитаминС-12, Магний-68	125-00

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-285, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-14, ВитаминС-1, Магний-26	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминаА-41, Магний-11	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-947, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-117, ВитаминаА-41, ВитаминС-17, Магний-110	140-00

Полдник

100	Вафли	Калорийность-350, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-77, Магний-10	=
250	Сок фруктовый	Калорийность-134, Белки-2, Углеводы-32, ВитаминС-6, Магний-13	=
Итого за Полдник		Калорийность-484, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-109, ВитаминС-6, Магний-23	80-00

Итого за день Калорийность-1 909, Белки-52, Жиры-54, Углеводы-300,
ВитаминаА-84, ВитаминС-35, Магний-201



Ген. директор

М.А. Лаева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халинуллина С.П.

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

03.09.2025 (С.школа 12 лет и старше
(летне-осенний), 1ср)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

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	=
180	Омлет натуральный	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминА-313, ВитаминС-1, Магний-22	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-648, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-73, ВитаминА-350, ВитаминС-4, Магний-67	125-00
Обед			
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
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	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-605, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-87, ВитаминА-36, ВитаминС-23, Магний-127	140-00
Полдник			
100	Манник	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, ВитаминА-57, Магний-11	=
250	Чай каркаде	Калорийность-70, Углеводы-18, ВитаминА-4	=
Итого за Полдник		Калорийность-263, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-49, ВитаминА-61, Магний-11	80-00
Итого за день		Калорийность-1 516, Белки-61, Жиры-49, Углеводы-209, ВитаминА-447, ВитаминС-27, Магний-205	



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

04.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 1чт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	ка, бел (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброды с повидлом	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-3	=
250	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-118, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47, ВитаминА-50, ВитаминС-2, Магний-30	=
200	Какао с молоком	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-30, ВитаминВ-1, Магний-22	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-3	=
Итого за Завтрак		Калорийность-477, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-111, ВитаминА-69, ВитаминС-3, Магний-58	125-00
Обед			
100	Салат из белокачанной капусты с морковью	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминС-28, Магний-17	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-24, Магний-43, Магний-27	=
100	Комлеты из говядины	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-2, ВитаминА-5, Магний-26	=
130	Каша гречневая рассычатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-41, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-34, Углеводы-8, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-10	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-916, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-91, ВитаминА-34, ВитаминС-36, Магний-30	140-00
Полдник			
100	Печенье	Калорийность-477, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-84, Магний-30	=
250	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-105, Белки-1, Углеводы-25, Магний-38	=
Итого за Полдник		Калорийность-522, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-109, Магний-38	80-00
Итого за день		Калорийность-2115, Белки-62, Жиры-66, Углеводы-231, ВитаминА-103, ВитаминС-39, Магний-133	

Генеральный



Синица

Ведущий
технолог

Халиуллина С.П.

Директор "Кулмасаевская средняя школа"
Е.В. Мухоморова

03.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 1пт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамин А (мг), витамин С (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
130	Тфтели из печени с рисом в молочном соусе	Калорийность-118, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-14, ВитаминА-4833, ВитаминС-13, Магний-43	=
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-55, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-507, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминА-4877, ВитаминС-13, Магний-73	125-00
<u>Обед</u>			
100	Салат из моркови	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-14, ВитаминС-1, Магний-34	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, ВитаминС-8, Магний-24	=
100	Тфтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
200	Панциок из индюшатины	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-10, Магний-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Жиры-1	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-15, Жиры-1	=
Итого за Обед		Калорийность-736, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-108, ВитаминА-31, ВитаминС-119, Магний-147	140-00
<u>Полдник</u>			
100	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-54, Магний-10	=
250	Чай с лимоном	Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-1, Магний-6	=
Итого за Полдник		Калорийность-380, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-66, ВитаминС-1, Магний-16	80-00
Итого за день		Калорийность-1523, Белки-62, Жиры-47, Углеводы-163, ВитаминА-4908, ВитаминС-133, Магний-236	



References

© 2000 Blackwell Science Ltd
Journal of Internal Medicine 247: 385–393

1058-1060

Халиуллина С.П.

03.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 2пн)

Меню МАОУ "Култасевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
20	Сыр сырцовый твердый порциями	Эн. ценность-169, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
220	Каша пшениная вязкая	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Магний-1	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-499, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-75, ВитаминА-44, ВитаминС-12, Магний-2	125-00
<u>Обед</u>			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-111, 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-13, Магний-23	=
100	Биточки из говядины	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминА-5, Магний-25	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-32, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-897, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-109, ВитаминА-34, ВитаминС-25, Магний-101	140-00
<u>Полдник</u>			
100	Печенье	Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74, Магний-20	=
250	Сок фруктовый	Калорийность-434, Белки-2, Углеводы-32, ВитаминС-6, Магний-13	=
Итого за Полдник		Калорийность-551, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-106, ВитаминС-6, Магний-33	80-00
Итого за день		Калорийность-1940, Белки-61, Жиры-62, Углеводы-270, ВитаминА-78, ВитаминС-43, Магний-136	



Подписано
Директор

[Signature]

Подписано
Учитель

[Signature]

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАТУ "К" 

09.09.2025 (Школа 12 лет и старше
(летне-осенний), 2вт)

Место МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Целевое питание блюда	калорийность (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
130	Тертые из говядины в молочном соусе	Калорийность-285, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-44, ВитаминС-1, Магний-26	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-229, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, Жиры-0, Магний-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-8	=
Итого за Завтрак			125-00
Обед			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-49, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-8, Магний-19	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
200	Плов из отварной птицы	Калорийность-389, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-26, ВитаминА-78, ВитаминС-1, Магний-18	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-9	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8	=
Итого за Обед			140-00
Полдник			
100	Шанежка с картофелем	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Магний-30	=
250	Чай с лимоном	Калорийность-70, Углеводы-12, ВитаминС-1, Магний-6	=
Итого за Полдник			80-00
Итого за день			345-00



By the President
Abraham Lincoln

THEORY
105100-0001

Халиуллина С.П.

10.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 2ср)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Промышленные блюда	мл, чаш, (бюджет), белки (г), углеводы (г), жироты (г), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброды с повидлом	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20, Магний-3	=
250	Каша рисовая вязкая	Калорийность-215, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-41, ВитаминА-51, ВитаминС-2, Магний-4	=
200	Кофеинный напиток с молоком	Калорийность-41, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14, ВитаминС-10, ВитаминА-4, Магний-13	=
60	Хлеб вчерашний	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-5	=
Итого за Завтрак		Калорийность-648, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-114, ВитаминА-70, ВитаминС-3, Магний-25	125-00
<u>Обед</u>			
100	Кукуруза отварная	Калорийность-133, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-82, Магний-64	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-14	=
100	Кнели рыбные припущенные	Калорийность-101, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-6, Магний-5	=
130	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25, ВитаминА-16, ВитаминС-5, Магний-3	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-5	=
30	Хлеб вчерашний	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-634, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-145, ВитаминА-36, ВитаминС-13, Магний-107	140-00
<u>Полдник</u>			
100	Печенье	Калорийность-356, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-57, Магний-20	=
250	Напиток из шиповника	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-100, Магний-4	=
Итого за Полдник		Калорийность-450, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-80, ВитаминС-100, Магний-24	80-00
Итого за день		Калорийность-1172, Белки-59, Жиры-38, Углеводы-234, ВитаминА-106, ВитаминС-116, Магний-153	



Подпись
И.В. Выходина

(Signature)

Подпись
И.В. Выходина

(Signature)

Халиуллина С.П.

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

11.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 2чт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

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	=
40	Молоко сгущенное	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Магний-5	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-878, Белки-51, Жиры-17, Углеводы-128, ВитаминА-89, ВитаминС-1, Магний-76	125-00

Обед

100	Салат из моркови	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминС-3, Магний-34	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
130	Тефтели из печени с рисом в молочном соусе	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, ВитаминА-4 833, ВитаминС-13, Магний-33	=
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 ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-852, Белки-33, Жиры-19, Углеводы-133, ВитаминА-4 833, ВитаминС-30, Магний-136	140-00

Полдник

100	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
250	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12, Магний-5	=
Итого за Полдник		Калорийность-333, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-68, Магний-17	80-00

Итого за день Калорийность-2 062, Белки-92, Жиры-39, Углеводы-329,
ВитаминА-4 922, ВитаминС-31, Магний-229



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

Заведующая
столовой

Зюзева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

12.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 2шт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

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 гречневая вязкая	Калорийность-186, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-23, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-77	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-596, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-82, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-117	125-00
Обед			
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-291, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-46, Магний-42	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-842, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-118, ВитаминА-25, ВитаминС-94, Магний-130	140-00
Полдник			
100	Манник	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, ВитаминА-57, Магний-11	=
250	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-17, ВитаминА-24, ВитаминС-1, Магний-16	=
Итого за Полдник		Калорийность-303, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-48, ВитаминА-81, ВитаминС-1, Магний-27	80-00
Итого за день		Калорийность-1 740, Белки-63, Жиры-55, Углеводы-248, ВитаминА-166, ВитаминС-97, Магний-274	



директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотеев Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

15.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 1пп)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

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 "Дружба"	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминаА-43, ВитаминС-1, Магний-34	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-477, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-74, ВитаминаА-43, ВитаминС-12, Магний-68	125-00
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-285, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-14, ВитаминС-1, Магний-26	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминаА-41, Магний-11	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-947, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-117, ВитаминаА-41, ВитаминС-17, Магний-110	140-00
Полдник			
100	Вафли	Калорийность-350, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-77, Магний-10	=
250	Сок фруктовый	Калорийность-134, Белки-2, Углеводы-32, ВитаминС-6, Магний-13	=
Итого за Полдник		Калорийность-484, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-109, ВитаминС-6, Магний-23	80-00
Итого за день		Калорийность-1 909, Белки-52, Жиры-54, Углеводы-300, ВитаминаА-84, ВитаминС-35, Магний-201	

Генеральный директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина
С.П.



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

16.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 1вт)

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

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	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-32, Магний-118	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-622, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-66, ВитаминА-57, ВитаминС-2, Магний-152	125-00
Обед			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
200	Плов из отварной птицы	Калорийность-389, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-26, ВитаминА-78, ВитаминС-1, Магний-36	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-773, Белки-29, Жиры-36, Углеводы-84, ВитаминА-81, ВитаминС-25, Магний-101	140-00
Полдник			
100	Ватрушка с повидлом	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-58, ВитаминА-14, Магний-11	=
250	Напиток из шиповника	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-100, Магний-4	=
Итого за Полдник		Калорийность-374, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-81, ВитаминА-14, ВитаминС-100, Магний-15	80-00
Итого за день		Калорийность-1 770, Белки-63, Жиры-57, Углеводы-231, ВитаминА-152, ВитаминС-127, Магний-268	



Ген. директор

Заведующая
столовой

Зорева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

17.09.2025 (С.школа 12лет и старше

(летне-осенний), 1ср)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

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	=
180	Омлет натуральный	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминА-313, ВитаминС-1, Магний-22	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-648, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-73, ВитаминА-350, ВитаминС-4, Магний-67	125-00
Обед			
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
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	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-605, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-87, ВитаминА-36, ВитаминС-23, Магний-127	140-00
Полдник			
100	Манник	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, ВитаминА-57, Магний-11	=
250	Чай каркаде	Калорийность-70, Углеводы-18, ВитаминА-4	=
Итого за Полдник		Калорийность-263, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-49, ВитаминА-61, Магний-11	80-00
Итого за день		Калорийность-1 516, Белки-61, Жиры-49, Углеводы-209, ВитаминА-447, ВитаминС-27, Магний-205	



Генеральный директор М.А. Паена

Заведующая
столовой

Зотина Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

18.09.2025 (С.школа 12 лет и старше
(летне-осенний), 1чт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброды с повидлом	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20, Магний-3	=
250	Каша пшенная вязкая	Калорийность-318, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47, Витамины А-50, Витамин С-2, Магний-69	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин А-19, Витамин С-1, Магний-22	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-677, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-111, Витамины А-69, Витамин С-3, Магний-102	125-00
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Витамин С-28, Магний-17	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, Витамин С-8, Магний-27	=
100	Котлеты из говядины	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, Витамин А-5, Магний-26	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Витамин А-29, Магний-106	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-916, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-91, Витамин А-34, Витамин С-36, Магний-203	140-00
Полдник			
100	Печенье	Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74, Магний-20	=
250	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-105, Белки-1, Углеводы-25, Магний-18	=
Итого за Полдник		Калорийность-522, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-99, Магний-38	80-00
Итого за день		Калорийность-2115, Белки-62, Жиры-66, Углеводы-301, Витамин А-103, Витамин С-39, Магний-343	



Директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотина Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

19.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 1пт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

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

Завтрак

130	Тефтели из печени с рисом в молочном соусе	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, ВитаминА-4 833, ВитаминС-13, Магний-33	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-597, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-88, ВитаминА-4 877, ВитаминС-13, Магний-50	125-00

Обед

100	Салат из моркови	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминС-3, Магний-34	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
100	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-736, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-100, ВитаминА-31, ВитаминС-119, Магний-144	140-00

Полдник

100	Булочка ванильная	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Магний-10	=
250	Чай с лимоном	Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-1, Магний-6	=
Итого за Полдник		Калорийность-380, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-69, ВитаминС-1, Магний-16	80-00

Итого за день Калорийность-1 713, Белки-62, Жиры-47, Углеводы-257,
ВитаминА-4 908, ВитаминС-133, Магний-210



Генеральный директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

22.09.2025 (С.школа 12 лет и старше
(летне-осенний), 2пн)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

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 пшенная вязкая	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Магний-61	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-499, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-75, ВитаминА-44, ВитаминС-12, Магний-92	125-00

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	=
100	Биточки из говядины	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминА-5, Магний-25	=
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	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-889, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-89, ВитаминА-34, ВитаминС-25, Магний-201	140-00

Полдник

100	Печенье	Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74, Магний-20	=
250	Сок фруктовый	Калорийность-134, Белки-2, Углеводы-32, ВитаминС-6, Магний-13	=
Итого за Полдник		Калорийность-551, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-106, ВитаминС-6, Магний-33	80-00
Итого за день		Калорийность-1940, Белки-61, Жиры-62, Углеводы-270, ВитаминА-78, ВитаминС-43, Магний-326	



Ген. директор

для

М.А. Пасека

Заведующая
столовой

Зорева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

23.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 2вт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

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-285, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-14, ВитаминС-1, Магний-26	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
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	=
Итого за Завтрак		Калорийность-685, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-87, ВитаминА-41, ВитаминС-81, Магний-46	125-00

Обед

100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
200	Плов из отварной птицы	Калорийность-389, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-26, ВитаминА-78, ВитаминС-1, Магний-36	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-815, Белки-29, Жиры-36, Углеводы-92, ВитаминА-78, ВитаминС-18, Магний-111	140-00

Полдник

100	Шанежка с картофелем	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Магний-30	=
250	Чай с лимоном	Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС-1, Магний-6	=
Итого за Полдник		Калорийность-407, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-67, ВитаминА-1, ВитаминС-8, Магний-36	80-00

Итого за день Калорийность-1 907, Белки-67, Жиры-71, Углеводы-246,
ВитаминА-120, ВитаминС-107, Магний-193

Ген. директор



М.А. Басов

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халнуллина С.П.

24.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 2ср)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброды с повидлом	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20, Магний-3	=
250	Каша рисовая вязкая	Калорийность-295, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-47, ВитаминА-51, ВитаминС-2, Магний-47	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-648, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-111, ВитаминА-70, ВитаминС-3, Магний-71	125-00
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	Кнели рыбные припущенные	Калорийность-89, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-6, Магний-24	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-834, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-135, ВитаминА-36, ВитаминС-13, Магний-169	140-00
Полдник			
100	Пряники	Калорийность-366, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-75, Магний-9	=
250	Напиток из шиповника	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-100, Магний-4	=
Итого за Полдник		Калорийность-464, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-98, ВитаминС-100, Магний-13	80-00
Итого за день		Калорийность-1 945, Белки-59, Жиры-38, Углеводы-344, ВитаминА-106, ВитаминС-116, Магний-253	



Заведующая
столовой

Зотеева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

25.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 2чт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

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	=
40	Молоко сгущенное	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Магний-5	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-878, Белки-51, Жиры-17, Углеводы-128, ВитаминА-89, ВитаминС-1, Магний-76	125-00

Обед

100	Салат из моркови	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминС-3, Магний-34	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
130	Тефтели из печени с рисом в молочном соусе	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, ВитаминА-4 833, ВитаминС-13, Магний-33	=
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 ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-852, Белки-33, Жиры-19, Углеводы-133, ВитаминА-4 833, ВитаминС-30, Магний-136	140-00

Полдник

100	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
250	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12, Магний-5	=
Итого за Полдник		Калорийность-333, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-68, Магний-17	80-00

Итого за день Калорийность-2 062, Белки-92, Жиры-39, Углеводы-329, ВитаминА-4 922,
ВитаминС-31, Магний-229

Ген. директор



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

26.09.2025 (С.школа 12 лет и старше
(летне-осенний), 2пт)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

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 гречневая вязкая	Калорийность-186, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-23, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-77	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-596, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-82, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-117	125-00
Обед			
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-291, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-46, Магний-42	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-842, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-118, ВитаминА-25, ВитаминС-94, Магний-130	140-00
Полдник			
100	Манник	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, ВитаминА-57, Магний-11	=
250	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-17, ВитаминА-24, ВитаминС-1, Магний-16	=
Итого за Полдник		Калорийность-303, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-48, ВитаминА-81, ВитаминС-1, Магний-27	80-00
Итого за день		Калорийность-1 740, Белки-63, Жиры-55, Углеводы-248, ВитаминА-166, ВитаминС-97, Магний-274	

Ген. директор



Заведующая
столовой

[Signature]

Зотева Т.С.

Инженер-технолог

[Signature]

Халиуллина С.П.

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

29.09.2025 (С.школа 12 лет и старше
(летне-осенний), 1пн)

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа"

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 "Дружба"	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-34	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-477, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-74, ВитаминА-43, ВитаминС-12, Магний-68	125-00
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-285, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-14, ВитаминС-1, Магний-26	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-947, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-117, ВитаминА-41, ВитаминС-17, Магний-110	140-00
Полдник			
100	Вафли	Калорийность-350, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-77, Магний-10	=
250	Сок фруктовый	Калорийность-134, Белки-2, Углеводы-32, ВитаминС-6, Магний-13	=
Итого за Полдник		Калорийность-484, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-109, ВитаминС-6, Магний-23	80-00
Итого за день		Калорийность-1 909, Белки-52, Жиры-54, Углеводы-300, ВитаминА-84, ВитаминС-35, Магний-201	



Заведующая
столовой

Зотеева Т.С.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.

30.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 1вт)

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

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	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-13, Витамина-32, Магний-118	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-622, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-66, Витамина-57, ВитаминС-2, Магний-152	125-00
Обед			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
200	Плов из отварной птицы	Калорийность-389, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-26, Витамина-78, ВитаминС-1, Магний-36	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-773, Белки-29, Жиры-36, Углеводы-84, Витамина-81, ВитаминС-25, Магний-101	140-00
Полдник			
100	Ватрушка с повидлом	Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-58, Витамина-14, Магний-11	=
250	Напиток из шиповника	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-100, Магний-4	=
Итого за Полдник		Калорийность-374, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-81, Витамина-14, ВитаминС-100, Магний-15	80-00
Итого за день		Калорийность-1 770, Белки-63, Жиры-57, Углеводы-231, Витамина-152, ВитаминС-127, Магний-268	

Ген.директор



М.А. Паева

Заведующая
столовой

Затева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.