

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

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

Выход (г)	Наименование блюда	мг, ккал, (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-38, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-14	=
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	118-18
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-19, 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-223, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-37, 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	118-18
Итого за день		Калорийность-1425, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-191, ВитаминА-84, ВитаминС-29, Магний-178	

Ген. директор



Секретарь
Е.В. Эйхгорн

[Signature]

Секретарь

Проверен
технолог

[Signature]

Халиуллина С.П.

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

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	м, бел (ккал), белки (г), углеводы (г), жир (г), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-18, Витамин С-2, Магний-18	=
180	Омлет натуральный	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, Витамин А-413, Витамин С-1, Магний-2	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-483, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-9, Витамин А-1, Магний-13	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-648, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-37, Витамин А-350, Витамин С-4, Магний-27	118-18
<u>Обед</u>			
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, Витамин С-3, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-141, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Витамин С-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, Витамин А-36, Витамин С-5, Магний-18	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, Витамин С-1, Магний-10	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-4, Углеводы-13, Магний-6	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-15, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-695, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-177, Витамин А-36, Витамин С-23, Магний-77	118-18
Итого за день		Калорийность-1343, Белки-55, Жиры-44, Углеводы-349, Витамин А-386, Витамин С-27, Магний-104	

Ген.директор



Заведующий
столовой



Золотарева Е.С.

Инженер-
технолог



Халиуллина С.П.

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

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жирораств. (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброды с повидлом	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13, Магний-1	=
250	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-318, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47, ВитаминА-50, ВитаминС-2, Магний-69	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-1	=
Итого за Завтрак		Калорийность-677, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-111, ВитаминА-69, ВитаминС-3, Магний-102	118-18
<u>Обед</u>			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-28, Магний-17	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-19, ВитаминА-8, Магний-27	=
100	Котлеты из говядины	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминА-5, Магний-26	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-42, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-45, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-1	=
Итого за Обед		Калорийность-916, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-151, ВитаминА-34, ВитаминС-36, Магний-200	118-18
Итого за день		Калорийность-1593, Белки-53, Жиры-55, Углеводы-262, ВитаминА-103, ВитаминС-39, Магний-302	



Контролирующий
столовой

С.П. Халиуллина

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култасовская средняя школа"
Е.В. Михогори

05.09.2025 (С.школа 12 лет и старше
(летне-осенний), 1пт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	калории (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
130	Тестисли из печени с рисом в молочном соусе	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, Витамины-А-4 833, Витамины-С-13, Магний-11	=
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-47, Витамины-А-11, Магний-11	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамины-А-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-1	=
Итого за Завтрак		Калорийность-597, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-100, Витамины-А-4 877, Витамины-С-13, Магний-34	118-18
Обед			
100	Салат из моркови	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, Витамины-С-3, Магний-34	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Витамины-С-8, Магний-14	=
100	Тестисли из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-11, Витамины-С-2, Магний-19	=
130	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17, Витамины-А-31, Витамины-С-26, Магний-11	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, Витамины-С-33, Магний-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-11, Магний-1	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-1	=
Итого за Обед		Калорийность-736, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-140, Витамины-А-31, Витамины-С-119, Магний-117	118-18
Итого за день		Калорийность-1333, Белки-54, Жиры-39, Углеводы-240, Витамины-А-4 908, Витамины-С-132, Магний-151	



Заведующий
школой

[Signature]

Инженер-технолог

[Signature]

Халиуллина С.П.

06.09.2025 (С. Никола 12 лет и старше
(летне-осенний), 1сб)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Фруктово-яблочный салат из кукурузы	Калорийность-120, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-16	=
180	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-291, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-48, Магний-12	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-33, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-768, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-113, ВитаминС-1, Магний-72	118-18
Обед			
100	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20	=
250/10	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-139, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-18, ВитаминС-10, Магний-21	=
100	Кнели рыбные припущенные	Калорийность-89, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-6, Магний-24	=
180	Рис с овощами	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	Кафейный напиток с молоком	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-643, Белки-30, Жиры-16, Углеводы-105, ВитаминА-19, ВитаминС-38, Магний-136	118-18
Итого за день		Калорийность-1412, Белки-57, Жиры-38, Углеводы-218, ВитаминА-19, ВитаминС-39, Магний-208	



Инженер-технолог

Култаев

Инженер-технолог

Халиуллина

Халиуллина С.П.

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

08.09.2025 (С.школа 12лет и старше
 (летне-осенний), 2пн)

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

Выход (г)	Наименование блюда	мг, цед. (ккал), белки (г), углеводы (г), жир (г), вода (мл), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	----------------------------

Завтрак

20	Сыр свечурский твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
220	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-290, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Магний-64	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-39, 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, ВитаминВ-41, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-499, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-75, ВитаминА-44, ВитаминС-12, Магний-92	118-18

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, ВитаминВ-48, Магний-23	=
100	Биточки из говядины	Калорийность-276, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминА-5, Магний-25	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-42, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-64, 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-4	=
Итого за Обед		Калорийность-639, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-89, ВитаминА-34, ВитаминС-25, Магний-201	118-18

Итого за день: Калорийность-1138, Белки-51, Жиры-52,
 Углеводы-164, ВитаминА-78, ВитаминС-37,
 Магний-393



Заведующий
 столовой

[Signature]

г. Култаево

Подписано
 руководителем

Халиуллина С.П.

09.09.2025 (С.школа 12лет и старше
 (летне-осенний), 2вт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	мг, ден. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-14, ВитаминС-1, Магний-26	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-49, 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-635, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-87, ВитаминА-41, ВитаминС-81, Магний-46	118-18
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-19, ВитаминС-8, Магний-27	=
200	Плов из отварной птицы	Калорийность-379, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-59, 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-214, ВитаминА-78, ВитаминС-18, Магний-111	118-18
Итого за день		Калорийность-1500, Белки-56, Жиры-61, Углеводы-371, ВитаминА-119, ВитаминС-99, Магний-157	0



Директор
 подпись

Handwritten signature

Повар
 подпись

Handwritten signature

Халиуллина С.П.

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

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

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жирораств. (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброды с повидлом	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-3	=
250	Каша рисовая вязкая	Калорийность-295, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-47, ВитаминА-51, ВитаминС-2, Магний-17	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-333, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-1	=
Итого за Завтрак		Калорийность-648, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-111, ВитаминА-70, ВитаминС-3, Магний-71	118-18
Обед			
100	Кукуруза отварная	Калорийность-733, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-12, Магний-64	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, ВитаминС-3, Магний-1	=
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-71, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб рисовой	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-1	=
Итого за Обед		Калорийность-1344, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-177, ВитаминА-36, ВитаминС-13, Магний-140	118-18
Итого за день		Калорийность-1992, Белки-52, Жиры-33, Углеводы-288, ВитаминА-106, ВитаминС-16, Магний-211	



Заведующий
школами

Заведующий

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

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

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

Выход (г)	Наименование блюда	кал, ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Запеканка из творога	Калорийность-113, Белки-32, Жиры-12, Углеводы-1, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-51	=
40	Молоко сгущенное	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23, Магний-14	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
50	Пряники	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-29, Магний-5	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-347, Белки-51, Жиры-17, Углеводы-23, ВитаминА-89, ВитаминС-1, Магний-76	118-18
<u>Обед</u>			
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-73	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-3, Магний-10	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-7	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-15, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-652, Белки-33, Жиры-19, Углеводы-64, ВитаминА-4 833, ВитаминС-30, Магний-136	118-18
Итого за день		Калорийность-1 729, Белки-84, Жиры-36, Углеводы-261, ВитаминА-4 922, ВитаминС-31, Магний-212	



Исполнитель
Халиуллина С.П.

[Signature]

Исполнитель
Халиуллина С.П.

[Signature]

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

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

Выход (г)	Наименование блюда	калории (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Яйца вареные	Калорийность-71, Белки-6, Жиры-6, Магний-6	=
220	Каша гречневая вязкая	Калорийность-136, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-23, Витамин А-11, Витамин С-1, Магний-77	=
200	Какао с молоком	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин А-19, Витамин С-1, Магний-22	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Магний-8	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-796, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-61, Витамин А-60, Витамин С-2, Магний-117	118-18
Обед			
100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, Жиры-0,3, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Витамин С-10, Магний-27	=
100	Комлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, Витамин А-25, Витамин С-1, Магний-21	=
180	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-291, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-46, Магний-42	=
200	Напиток из цитрусовика	Калорийность-70, Белки-1, Углеводы-18, Витамин А-10, 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-812, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-116, Витамин А-25, Витамин С-94, Магний-140	118-18
Итого за день		Калорийность-1608, Белки-53, Жиры-47, Углеводы-177, Витамин А-85, Витамин С-96, Магний-257	



Заведующий
школой

С.П. Халиуллина

подпись

Инженер-
технолог

С.П. Халиуллина

Халиуллина С.П.

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

13.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 2сб)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), показатели (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Кнели из говядины	Калорийность-205, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-6, ВитаминА-8, ВитаминС-1, Магний-24	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-7	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-1	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-447, Белки-5, Углеводы-30, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-508, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-57, ВитаминА-44, ВитаминС-7, Магний-67	118-18
<u>Обед</u>			
100	Салат витаминный	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-13, Магний-21	=
250/10	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-21	=
100	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-153, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-1	=
180	Рис с овощами	Калорийность-214, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35	=
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-809, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-101, ВитаминА-61, ВитаминС-26, Магний-109	118-18
Итого за день		Калорийность-1315, Белки-53, Жиры-48, Углеводы-157, ВитаминА-105, ВитаминС-33, Магний-185	



Подпись
[Подпись]

Подпись
[Подпись] Халиуллина С.П.

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

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

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиромы (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-49, Белки-3, Жиры-1, Магний-10	=
220	Каша "Дружба"	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-34	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-33, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-34, Белки-3, Углеводы-20, Магний-1	=
150	Фрукты свежие	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминА-1, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-477, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-74, ВитаминА-43, ВитаминС-12, Магний-63	118-18
Обед			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-419, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-5, Магний-15	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
130	Тестисли из говядины в молочном соусе	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-24, ВитаминС-1, Магний-29	=
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-229, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-9	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-1	=
Итого за Обед		Калорийность-1034, Белки-42, Жиры-33, Углеводы-107, ВитаминА-44, ВитаминС-17, Магний-108	118-18
Итого за день		Калорийность-1511, Белки-57, Жиры-46, Углеводы-181, ВитаминА-84, ВитаминС-29, Магний-171	



Согласовано
директор

Эйхгорн

Назначен
технолог

Халиуллина

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	118-18
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	118-18
Итого за день		Калорийность-1 396, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-150, ВитаминА-138, ВитаминС-27, Магний-253	



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

17.09.2025 (С.школа 12 лет и старше
(летне-осенний), 1ср)

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

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	118-18

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	118-18

Итого за день Калорийность-1 253, Белки-55, Жиры-44,
Углеводы-160, ВитаминА-386, ВитаминС-27,
Магний-194



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

Заведующая
столовой

Зотева 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" с 12 лет и старше

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, ВитаминА-50, ВитаминС-2, Магний-69	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-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, ВитаминА-69, ВитаминС-3, Магний-102	118-18
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	Котлеты из говядины	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминА-5, Магний-26	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб 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, ВитаминА-34, ВитаминС-36, Магний-203	118-18
Итого за день		Калорийность-1 593, Белки-53, Жиры-55, Углеводы-202, ВитаминА-103, ВитаминС-39, Магний-305	



Генеральный директор

М.С. Эйхгорн

Заведующая
столовой

Зотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

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

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

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	118-18
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	118-18
Итого за день		Калорийность-1 333, Белки-54, Жиры-39, Углеводы-188, ВитаминА-4 908, ВитаминС-132, Магний-194	

Ген. директор



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

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

20.09.2025 (С.школа 12 лет и старше
(летне-осенний), 1сб)

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

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

Завтрак

100	Фрикадельки из кур	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-16	=
180	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-291, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-46, Магний-42	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-768, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-113, ВитаминС-1, Магний-72	118-18

Обед

100	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20	=
250/10	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-139, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-21	=
100	Кнели рыбные припущенные	Калорийность-89, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-6, Магний-24	=
180	Рис с овощами	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
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-683, Белки-30, Жиры-16, Углеводы-105, ВитаминА-19, ВитаминС-38, Магний-136	118-18

Итого за день Калорийность-1 452, Белки-57, Жиры-38,
Углеводы-218, ВитаминА-19, ВитаминС-39,
Магний-208



Заведующая
столовой

Затева Т.С.

Инженер
технолог

Халиуллина С.П.

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

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

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

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	118-18

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	118-18

Итого за день Калорийность-1389, Белки-51, Жиры-52, Углеводы-164, ВитаминА-78, ВитаминС-37, Магний-293



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

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			
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			118-18
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			118-18
Итого за день			Калорийность-1 500, Белки-56, Жиры-61, Углеводы-179, ВитаминА-119, ВитаминС-99, Магний-157

Ген.директор



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Хамитуллина С.П.

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

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

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			
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	118-18
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	118-18
Итого за день		Калорийность-1 481, Белки-52, Жиры-33, Углеводы-246, ВитаминА-106, ВитаминС-16, Магний-240	

Ген.директор



Заведующая
столовой

Зржева 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" с 12лет и старше

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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-89, ВитаминС-1, Магний-76	118-18
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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-4 833, ВитаминС-30, Магний-136	118-18
Итого за день		Калорийность-1 729, Белки-84, Жиры-36, Углеводы-261, ВитаминаА-4 922, ВитаминС-31, Магний-212	

Ген.директор



М.А.Павлов

Заведующая
столовой

Зотера Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

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

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

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	118-18

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	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	118-18

Итого за день Калорийность-1 437, Белки-53, Жиры-47,
Углеводы-200, ВитаминА-85, ВитаминС-96,
Магний-247



Ген. директор МАОУ "Култаевская средняя школа" Е.В. Эйхгорн

Заведующая
столовой

Золотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

27.09.2025 (С.школа 12лет и старше
(летне-осенний), 2сб)

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	Кнели из говядины	Калорийность-205, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-6, ВитаминА-8, ВитаминС-1, Магний-24	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
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-508, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-57, ВитаминА-44, ВитаминС-7, Магний-67	118-18

Обед

100	Салат витаминный	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-13, Магний-21	=
250/10	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-21	=
100	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Рис с овощами	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35	=
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-806, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-110, ВитаминА-61, ВитаминС-26, Магний-119	118-18

Итого за день Калорийность-1 315, Белки-53, Жиры-48,
Углеводы-167, ВитаминА-105, ВитаминС-33,
Магний-186



Заведующая
столовой

Золотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

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

Меню МАОУ "Култаевская средняя школа" с12 лет и старше

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	118-18

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	118-18
Итого за день		Калорийность-1 425, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-191, ВитаминА-84, ВитаминС-29, Магний-178	



Заведующая столовой

Заведующая
столовой

Заведующая
столовой

Заведующая
столовой

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

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	118-18
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	118-18
Итого за день		Калорийность-1 396, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-150, ВитаминА-138, ВитаминС-27, Магний-253	



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.