

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

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

Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
220	Каша "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	=
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-18, 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	=
Итого за день		Калорийность-1 424, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-191, ВитаминА-84, ВитаминС-29, Магний-178	180-54

Ген.директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

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

Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, Витамина-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
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	=
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	=
Итого за день		Калорийность-1 253, Белки-55, Жиры-44, Углеводы-160, Витамина-386, ВитаминС-27, Магний-194	180-54

Ген. директор

М.А. Давид

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

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

Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
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	=
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	=
Итого за день		Калорийность-1 593, Белки-53, Жиры-55, Углеводы-202, ВитаминА-103, ВитаминС-39, Магний-305	180-54



Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

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

Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
130	Тефтели из печени с рисом в молочном соусе	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, Витамина А-4 833, Витамин С-13, Магний-33	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, Витамина А-41, Магний-11	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина А-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-597, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-88, Витамина А-4 877, Витамин С-13, Магний-50	=
Обед			
100	Салат из моркови	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, Витамин С-3, Магний-34	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-8, Магний-24	=
100	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, Витамин С-2, Магний-19	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, Витамина А-31, Витамин С-26, Магний-41	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, Витамин С-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 А-31, Витамин С-119, Магний-144	=
Итого за день		Калорийность-1 333, Белки-54, Жиры-39, Углеводы-188, Витамина А-4 908, Витамин С-132, Магний-194	180-54



Ген. директор

М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

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

Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
220	Каша 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	=
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	=
Итого за день		Калорийность-1 388, Белки-51, Жиры-52, Углеводы-164, ВитаминА-78, ВитаминС-37, Магний-293	180-54



Гендиректор М.С. Писа

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

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

Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
130	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-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	=
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	=
Итого за день		Калорийность-1 500, Белки-56, Жиры-61, Углеводы-179, ВитаминА-119, ВитаминС-99, Магний-157	180-54

Ген. директор



Заведующая
столовой

Кукумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

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

Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
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	=
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	=
Итого за день		Калорийность-1 482, Белки-52, Жиры-33, Углеводы-246, ВитаминА-106, ВитаминС-16, Магний-240	180-54

Ген.директор

М.А.Илова

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

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

Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	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	=
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	=
Итого за день		Калорийность-1 729, Белки-84, Жиры-36, Углеводы-261, ВитаминА-4 922, ВитаминС-31, Магний-212	180-54

Генеральный директор

М.А. Палева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

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

Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Яйца вареные	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6, Магний-6	=
220	Каша 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	=
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	=
Итого за день		Калорийность-1 437, Белки-53, Жиры-47, Углеводы-200, ВитаминА-85, ВитаминС-96, Магний-247	180-54

Ген. директор М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ "Баш-Култаевская школа"

Е.В. Эйхгорн

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

Меню СП "Баш-Култаевская школа" с 12 лет и старше ОВЗ

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

Завтрак

20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
220	Каша "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	=

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-18, 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	=

Итого за день Калорийность-1 424, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-191, ВитаминА-84, ВитаминС-29, Магний-178 **180-54**



Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ "Баш-Култаевская школа"

Е.В. Эйхгорн

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

Меню СП "Баш-Култаевская школа" с 12 лет и старше ОВЗ

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

Завтрак

100 Котлеты "Школьные"

Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11,
Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1,
Магний-21

=

200 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

=

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

=

Итого за день

Калорийность-1 395, Белки-56, Жиры-55,
Углеводы-150, ВитаминА-138, ВитаминС-27,
Магний-253

180-54



Ген. дир.

Заведующая
столовой

Култаева Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ "Култаевская школа"

Е.В. Эйхгорн

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

Меню СП "Баш-Култаевская школа" с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пер. (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, Витамин А-18, Витамин С-2, Магний-18	=
180	Омлет натуральный	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, Витамин А-313, Витамин С-1, Магний-22	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин А-19, Витамин С-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, Витамин А-350, Витамин С-4, Магний-67	=
Обед			
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-111, 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-30	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, Витамин С-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, Витамин А-36, Витамин С-23, Магний-127	=
Итого за день		Калорийность-1253, Белки-55, Жиры-44, Углеводы-160, Витамин А-386, Витамин С-27, Магний-194	180-54



Генеральный директор

Заведующая
столовой

Кузнецова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ "Баш-Култаевская школа"

Е.В. Эйхгорн

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

Меню СП "Баш-Култаевская школа" с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	э.е. 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 пшениная 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	=
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	=
Итого за день		Калорийность-1 593, Белки-53, Жиры-55, Углеводы-202, ВитаминА-103, ВитаминС-39, Магний-305	180-54

Гендиректор



Заведующая
столовой

Кукушова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

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

Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
130	Тефтели из 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	=
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	=
Итого за день		Калорийность-1 333, Белки-54, Жиры-39, Углеводы-188, ВитаминА-4 908, ВитаминС-132, Магний-194	180-54

Ген.директор



М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халнуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ "Култаевская школа"

Е.В. Айзгори

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

Меню СП "Баш-Култаевская школа" с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
220	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-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	=
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-42, 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	=
Итого за день		Калорийность-1388, Белки-51, Жиры-52, Углеводы-164, ВитаминА-78, ВитаминС-37, Магний-293	180-54

Ген. директор



Заведующая
столовой

Кукумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култасевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култасевская школа»

Е.В. Эйхгорн

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

Меню СП «Баш-Култасевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эл. 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	=
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	=
Итого за день		Калорийность-1 500, Белки-56, Жиры-61, Углеводы-179, ВитаминА-119, ВитаминС-99, Магний-157	180-54

Ген. директор



Заведующая
столовой

Кулшова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

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

Меню СП «Баш-Култаевская школа» с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эл. нем. (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	=
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	Кисли 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-31	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-13	=
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	=
Итого за день		Калорийность-1 482, Белки-52, Жиры-33, Углеводы-246, ВитаминА-106, ВитаминС-16, Магний-240	180-54



Заведующая
столовой

Култаева Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култасевская средняя школа"

СП МАОУ "Баш-Култасевская школа"

Е.В. Эйхерн

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

Меню СП "Баш-Култасевская школа"
с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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-1	=
Итого за Завтрак		Калорийность-678, Белки-51, Жиры-17, Углеводы-128, ВитаминА-89, ВитаминС-1, Магний-76	=
<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-17, ВитаминС-9, Магний-26	=
130	Тфтели 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 рисаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-1	=
Итого за Обед		Калорийность-852, Белки-33, Жиры-19, Углеводы-133, ВитаминА-4 833, ВитаминС-30, Магний-136	=
Итого за день		Калорийность-1 729, Белки-84, Жиры-36, Углеводы-261, ВитаминА-4 922, ВитаминС-31, Магний-212	180-54



Лаеудунай
СТОЛОВОЙ

Култасева Н.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ "Култаевская школа"

Е.Б. Эйхгорн

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

Меню СП "Баш-Култаевская школа" с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. пер. (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-21, Витамин А-41, Витамин С-1, Магний-7	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин А-19, Витамин С-1, Магний-22	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-31, Магний-8	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-396, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-61, Витамин А-60, Витамин С-2, Магний-117	=
Обед			
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-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-11	=
180	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-36, Магний-42	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, Витамин С-80, Магний-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-12	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-842, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-118, Витамин А-25, Витамин С-94, Магний-130	=
Итого за день		Калорийность-1437, Белки-53, Жиры-47, Углеводы-200, Витамин А-85, Витамин С-96, Магний-247	180-54



Заведующий
столовой

Култаева Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ "Баш-Култаевская школа"

С.В. Анисимов

29.09.2025 (С. Никола 12 лет и старше
(летне-осенний), 1пп)

Меню СП "Баш-Култаевская школа"
с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Энерг. 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 Кофе "Дружба"

Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7,
Углеводы-40, Витамин А-43, Витамин С-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,
Витамин С-11, Магний-14

=

Итого за Завтрак

Калорийность-477, Белки-15, Жиры-13,
Углеводы-74, Витамин А-43, Витамин С-12,
Магний-68

=

Обед

100 Икра кабачковая
(промышленного производства)

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

=

250 Суп картофельный с бобовыми

Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4,
Углеводы-15, Витамин С-9, Магний-26

=

130 Тефтели из говядины в
молочном соусе

Калорийность-285, Белки-16, Жиры-18,
Углеводы-14, Витамин С-1, Магний-26

=

180 Макароны изделия отварные

Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7,
Углеводы-35, Витамин А-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, Витамин А-41, Витамин С-17,
Магний-110

=

Итого за день

Калорийность-1424, Белки-47, Жиры-51,
Углеводы-191, Витамин А-84, Витамин С-29,
Магний-178

180-54



Генеральный директор

Заведующая
столовой

Кузнецова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халимуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ "Баш-Култаевская школа"

Е.В. Эйхгорн

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

Меню СП "Баш-Култаевская школа" с 12 лет и старше ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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-172	=
<u>Обед</u>			
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-8	=
Итого за Обед		Калорийность-773. Белки-29, Жиры-36, Углеводы-84. ВитаминА-81, ВитаминС-25, Магний-101	=
Итого за день		Калорийность-1 395, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-150, ВитаминА-138, ВитаминС-27, Магний-273	180-54

Генеральный директор



Заведующий
столовой

Handwritten signature

Култаев С.П.

Инженер-
технолог

Handwritten signature

Халиуллина С.П.