

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), 1пн)

Меню СП «Баш-Култаевская 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

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-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	118-18

Итого за день

Калорийность-1 424, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-191, ВитаминА-84, ВитаминС-29, Магний-178

Ген.директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

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

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	

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

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

Меню СП «Баш-Култаевская школа» с12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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	

Ген.директор

М.А. Плева

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), 1nm)

Меню СП «Баш-Култаевская 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			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			118-18
Итого за день			Калорийность-1 333, Белки-54, Жиры-39, Углеводы-188, Витамина-4 908, ВитаминС-132, Магний-194

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

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-1 388, Белки-51, Жиры-52, Углеводы-164, ВитаминА-78, ВитаминС-37, Магний-293	

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

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

Меню СП «Баш-Култаевская 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 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	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		Калорийность-815, Белки-29, Жиры-36, Углеводы-92, ВитаминА-78, ВитаминС-18, Магний-111	118-18
Итого за день		Калорийность-1 500, Белки-56, Жиры-61, Углеводы-179, ВитаминА-119, ВитаминС-99, Магний-157	

Ген. директор

М.А. Плева

Заведующая
столовой

Кучумова 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

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-1482, Белки-52, Жиры-33, Углеводы-246, ВитаминА-106, ВитаминС-16, Магний-240	

Ген.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

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

Меню СП «Баш-Култаевская 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

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 **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, 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 **118-18**

Итого за день Калорийность-1 729, Белки-84, Жиры-36,
Углеводы-261, Витамина-4 922, ВитаминС-31,
Магний-212

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

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

Меню СП «Баш-Култаевская 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			
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



Заведующая
столовой

de

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

d

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ "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

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 Коша "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 Тестисли из говядины в
молочном соусе

Калорийность-285, Белки-16, Жиры-18,
Углеводы-14, ВитаминС-1, Магний-26 =

180 Макароны 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-1 424, Белки-47, Жиры-51,
Углеводы-191, ВитаминА-84, ВитаминС-29,
Магний-178

Ген. директор



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

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 А-25, Витамин С-1, Магний-21	=
200	Каши гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-13, Витамина А-32, Магний-118	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, Витамин С-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 А-57, Витамин С-2, Магний-152	118-18
Обед			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Витамин С-6, Магний-19	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, Витамин С-18, Магний-23	=
200	Плов из отварной птицы	Калорийность-389, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-26, Витамина А-78, Витамин С-1, Магний-36	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина А-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 А-81, Витамин С-25, Магний-101	118-18
Итого за день		Калорийность-1 395, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-150, Витамина А-138, Витамин С-27, Магний-253	

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. Эйхгори

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

Меню СП "Баш-Култаевская 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, 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 **118-18**

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 **118-18**

Итого за день Калорийность-1 253, Белки-55, Жиры-44,
Углеводы-160, Витамин А-386, Витамин С-27,
Магний-194

Гендиректор

М.А. Иванова

Заведующая
столовой

Култаева 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 12лет и старше
(летне-осенний), 1чт)

Меню СП "Баш-Култаевская школа" с12 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-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-677, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-111, ВитаминА-69, ВитаминС-3, Магний-102	118-18
Обед			
100	Салат из белокачанной 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-42, 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	



Ген. директор М.А.Насва

Заведующая
столовой

Кутумова 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

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	



Заведующая столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ "Баш-Култаевская школа"

Е.В. Эйхгорн

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

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

Выход (г)	Наименование блюда	ен. 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-77, 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 Шн 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-1388, Белки-51, Жиры-52,
Углеводы-164, ВитаминА-78, ВитаминС-37,
Магний-293

Ген. директор



Заведующая
столовой

Кукулова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ "Култаевская школа"

Е.В. Эйхгорн

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

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

Выход (г)	Наименование блюда	ен. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
130	Тертель 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-67, 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-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	118-18
Итого за день		Калорийность-1 500, Белки-56, Жиры-61, Углеводы-179, ВитаминА-119, ВитаминС-99, Магний-157	

Ген директор



Заведующий
столовой

[Signature]

Врач-диетолог

Инженер-
технолог

[Signature]

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

Выход (г)	Наименование блюда	эл. 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-4	=
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-33, 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-1482, Белки-52, Жиры-33, Углеводы-246, ВитаминА-106, ВитаминС-16, Магний-240	



Ген. директор

А.А. Паска

Заведующая
столовой

Култаева Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

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

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

Выход (г)	Наименование блюда	м. 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 **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	Тсфтели из печени с рисом в молочном соусе	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-19, ВитаминА-4 833, ВитаминС-13, Магний-13	=
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-6	=

Итого за Обед Калорийность-852, Белки-33, Жиры-19,
Углеводы-133, 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

Ген. директор



Заведующая
столовой

Култаева Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ "Баш-Култаевская школа"

Е.В. Эйхгорн

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

Меню СП "Баш-Култаевская 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			
50	Яйца варенные	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6, Магний-6	=
220	Каша гречневая вязкая	Калорийность-186, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-23, Витамин А-41, Витамин С-1, Магний-	=
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-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, Витамин А-60, Витамин С-2, Магний-47	118-18
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	Компоты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-11, 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 шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, Витамин С-80, Магний-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-10	=
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	118-18
Итого за день		Калорийность-1437, Белки-53, Жиры-47, Углеводы-180, Витамин А-85, Витамин С-96, Магний-147	

Ген. директор



Заведующая
столовой

Кузимова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култасовская средняя школа"

СП МАОУ "Култасовская школа"

Е.В. Байгори

20.09.2025 (С.школа 12 лет и старше

(летне-осенний), 1пп)

Меню СП "Баш-Култасовская 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

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-24	=
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-13	=
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-223, 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-6	=
Итого за Обед		Калорийность-947, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-117, ВитаминА-41, ВитаминС-17, Магний-110	118-18

Итого за день Калорийность-1424, Белки-47, Жиры-51,
Углеводы-191, ВитаминА-84, ВитаминС-29,
Магний-178

Ген. директор



Заместитель
директора

Степанов

Заместитель

Ирина

Халиуллина

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култасевская средняя школа"

СП МАОУ "Култасевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

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

Меню СП "Баши-Култасевская школа" с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	энерг. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Комлеты "Школьные"	Калорийность-210. Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13. Витамины А-25, Витамин С-1, Магний-21	=
200	Каши гречневая рассыпчатая	Калорийность-231. Белки-7, Жиры-8, Углеводы-13. Витамины А-32, Магний-118	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40. Углеводы-10. Витамин С-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141. Белки-5, Углеводы-30, Магний-11	=
Итого за Завтрак		Калорийность-622. Белки-27, Жиры-19, Углеводы-66. Витамины А-57, Витамин С-2, Магний-152	118-18
Обед			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89. Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8. Витамины С-6, Магний-19	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99. Белки-2, Жиры-7, Углеводы-18. Витамины С-18, Магний-23	=
200	Плов из отварной птицы	Калорийность-389. Белки-20, Жиры-23, Углеводы-26. Витамины А-78, Витамин С-1, Магний-26	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56. Углеводы-14. Витамин А-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70. Белки-3, Углеводы-13, Магний-49	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71. Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-773. Белки-29, Жиры-36, Углеводы-84. Витамины А-81, Витамин С-25, Магний-101	118-18
Итого за день		Калорийность-1395. Белки-56, Жиры-55, Углеводы-150. Витамины А-138, Витамин С-27, Магний-253	

Ген. директор



Заведующий
столовой

Кузнецова И.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.