

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Култаевская средняя школа»

Структурное подразделение МАОУ «Баиш-Култаевская основная школа»

Е.В. Еванкинова

01.06.2023 (Лагерь школьный
с 12 лет и старше, 1чт)

Меню ЛДП, ЛДО

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

Завтрак

45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
250	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	Калорийность-359, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-39, ВитаминС-2, Магний-89	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	Плоды свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-724, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-88, ВитаминА-19, ВитаминС-13, Магний-137	=

Обед

100	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
100/30	Биточки из говядины с молочным соусом	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминА-5, Магний-28	=
180	Рис отварной	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47, ВитаминА-32, Магний-32	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-939, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-142, ВитаминА-37, ВитаминС-50, Магний-137	=

Итого за день Калорийность-1 663, Белки-58, Жиры-57, Углеводы-230, ВитаминА-56, ВитаминС-63, Магний-274 **192-97**



М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Култаевская средняя школа»

Структурное подразделение МБОУ «Баши-Култаевская основная школа»

Е.Б. Ташкинова

02.06.2023 (Лагерь школьный
с 12 лет и старше, 1шт)

Меню ЛДП, ЛДО

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

Завтрак

250	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-318, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47, ВитаминаА-50, ВитаминС-2, Магний-69	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Манник	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминаА-34, Магний-7	=
Итого за Завтрак		Калорийность-584, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-100, ВитаминаА-87, ВитаминС-2, Магний-82	=

Обед

100	Салат картофельный с огурцами солеными	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-10, Магний-16	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-20, Магний-27	=
100	Фрикадельки из кур	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-16	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминаА-41, Магний-11	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-903, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-119, ВитаминаА-51, ВитаминС-24, Магний-103	=

Итого за день Калорийность-1 486, Белки-50, Жиры-45,
Углеводы-219, ВитаминаА-138, ВитаминС-26,
Магний-185 **192-97**



Директор А. Наева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.



05.06.2023 (Лагерь школьный
с 12 лет и старше, 2пн)

Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброд с маслом	Калорийность-167, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-11, ВитаминА-69, Магний-3	=
250	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-313, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-48, ВитаминА-50, ВитаминС-2, Магний-56	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	Плоды свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-636, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-93, ВитаминА-119, ВитаминС-12, Магний-76	=
Обед			
100	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, ВитаминА-2, ВитаминС-8, Магний-24	=
130	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-10, Магний-17	=
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	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-862, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-106, ВитаминА-31, ВитаминС-33, Магний-208	=
Итого за день		Калорийность-1 497, Белки-49, Жиры-47, Углеводы-199, ВитаминА-150, ВитаминС-45, Магний-284	192-97



Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖАЮ

Директор МБОУ "Култасовская средняя школа"

Структурное подразделение МБОУ "Баш-Култасовская основная школа"

Е.В. Ефимкина

06.06.2023 (Лагерь школьный
с 12 лет и старше, 2вт)

Меню ЛДП, ЛДО

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

Завтрак

250	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	Калорийность-359, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-39, ВитаминС-2, Магний-89	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Ватрушка с повидлом	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-35, ВитаминА-9, Магний-7	=
Итого за Завтрак		Калорийность-707, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-108, ВитаминА-28, ВитаминС-3, Магний-115	=

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-86, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминС-22, Магний-21	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-857, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-115, ВитаминА-109, ВитаминС-22, Магний-103	=

Итого за день Калорийность-1 564, Белки-55, Жиры-52,
Углеводы-223, ВитаминА-137, ВитаминС-25,
Магний-218 **192-97**

С. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

Для документов



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ "Куштинская средняя школа"

Сторуктурное подразделение МАОУ «Баш-Куштаевская основная школа»

Е.В. Куштина

07.06.2023 (Лагерь школьный
с 12 лет и старше, 2ср)

Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
250	Каша рисовая вязкая	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-46, ВитаминА-51, ВитаминС-2, Магний-47	=
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-538, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-86, ВитаминА-51, ВитаминС-3, Магний-65	=
<u>Обед</u>			
100	Салат из моркови	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-3, Магний-33	=
250/20	Суп картофельный с бобовыми/ гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29, ВитаминС-9, Магний-30	=
100/30	Котлеты рыбные с молочным соусом	Калорийность-143, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-12, Магний-26	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-861, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-122, ВитаминА-36, ВитаминС-97, Магний-149	=
Итого за день		Калорийность-1 398, Белки-51, Жиры-39, Углеводы-208, ВитаминА-87, ВитаминС-100, Магний-214	192-97

Директор МАОУ
М.А. ПасваЗаведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Каменская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ «Баши-Култаевская основная школа»

В. В. Шикникова

08.06.2023 (Лагерь школьный
с 12 лет и старше, 2чт)

Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
210/40	Пудинг из творога паровой со сгущенным молоком	Калорийность-638, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-68, Магний-59	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-984, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-137, Магний-79	=
Обед			
100	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-20, Магний-27	=
100	Биточки из говядины	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминА-5, Магний-25	=
180	Рис отварной	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47, ВитаминА-32, Магний-32	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-899, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-131, ВитаминА-47, ВитаминС-37, Магний-131	=
Итого за день		Калорийность-1 882, Белки-73, Жиры-58, Углеводы-268, ВитаминА-47, ВитаминС-37, Магний-210	192-97



Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Структурное подразделение МАОУ «Баи-Култаевская основная школа»
Т.В. Тинкинова

09.06.2023 (Лагерь школьный
с 12 лет и старше, 2шт)

Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
250	Каша гречневая вязкая	Калорийность-211, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-26, ВитаминА-46, ВитаминС-1, Магний-88	=
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-599, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-80, ВитаминА-65, ВитаминС-2, Магний-131	=
Обед			
100	Салат витаминный	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-13, Магний-21	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-7, Магний-27 ВитаминА-10	=
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
180	Рагу из овощей	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-15, ВитаминС-14, Магний-35	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-956, Белки-33, Жиры-42, Углеводы-109, ВитаминА-94, ВитаминС-40, Магний-142	=
Итого за день		Калорийность-1 555, Белки-56, Жиры-64, Углеводы-189, ВитаминА-159, ВитаминС-42, Магний-273	192-97

Ген. директор

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

