

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

Ген. директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Татьяна
Сергеевна

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
Е. В. Ташкинова02.06.2023 (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)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак250 *Каша пшеничная вязкая*Калорийность-318, Белки-11, Жиры-10,
Углеводы-47, ВитаминА-50, ВитаминС-2,
Магний-69

=

200 *Чай каркаде*

Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3

=

40 *Хлеб пшеничный*Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,
Магний-6

=

60 *Манник*Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-19, ВитаминА-34, Магний-7

=

Итого за ЗавтракКалорийность-584, Белки-17, Жиры-13,
Углеводы-100, ВитаминА-87, ВитаминС-2,
Магний-82

=

Обед100 *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, 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 ОбедКалорийность-903, Белки-33, Жиры-32,
Углеводы-119, ВитаминА-51, ВитаминС-24,
Магний-103

=

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

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

Заведующая
столовойЗотева Татьяна
Сергеевна.Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

Для
документов

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Т. В. Тапкинова

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

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, ВитаминаА-69, Магний-3	=
250	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-313, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-48, ВитаминаА-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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-31, ВитаминС-33, Магний-208	=
Итого за день		Калорийность-1 497, Белки-49, Жиры-47, Углеводы-199, ВитаминаА-150, ВитаминС-45, Магний-284	192-97

Ген. директор _____ Паева

Заведующая
столовой _____ Зотева Татьяна
Сергеевна

Инженер-технол
ог _____ Халиуллина С.П.



Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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



Генеральный директор М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Зотева Татьяна Сергеевна

Зотева Татьяна
Сергеевна

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.

Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
250	Каша рисовая вязкая	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-46, ВитаминаА-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, ВитаминаА-51, ВитаминС-3, Магний-65	=
Обед			
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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-36, ВитаминС-97, Магний-149	=
Итого за день		Калорийность-1 398, Белки-51, Жиры-39, Углеводы-208, ВитаминаА-87, ВитаминС-100, Магний-214	192-97

Ген.директор М.А. Таева

Заведующая
столовой

Зотева Татьяна
Сергеевна

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.



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

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 Зотева Татьяна Сергеевна Инженер-технолог Халиуллина С.П.

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, ВитаминаА-46, ВитаминС-1, Магний-88	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-94, ВитаминС-40, Магний-142	=
Итого за день		Калорийность-1 555, Белки-56, Жиры-64, Углеводы-189, ВитаминаА-159, ВитаминС-42, Магний-273	192-97



М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Зотева Татьяна
Сергеевна

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.