

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Ташкинова

01.06.2023 (Лагерь школьный
7-11 лет, 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	=
200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	Калорийность-287, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-32, ВитаминС-1, Магний-71	=
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-652, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-81, ВитаминА-19, ВитаминС-12, Магний-119	=
Обед			
60	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
90/30	Биточки из говядины с молочным соусом	Калорийность-260, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминА-4, Магний-26	=
150	Рис отварной	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39, ВитаминА-27, Магний-27	=
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-838, Белки-32, Жиры-21, Углеводы-126, ВитаминА-31, ВитаминС-39, Магний-117	=
Итого за день		Калорийность-1 489, Белки-53, Жиры-48, Углеводы-207, ВитаминА-50, ВитаминС-51, Магний-236	192-97



Генеральный директор М.А.Пасва

Заведующая
столовойЗотева Татьяна
СергеевнаИнженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Ташикина

02.06.2023 (Лагерь школьный
7-11 лет, 1шт)

Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, Витамина А-40, Витамин С-1, Магний-55	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина А-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	Манник	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Витамина А-34, Магний-7	=
Итого за Завтрак		Калорийность-520, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-90, Витамина А-77, Витамин С-1, Магний-68	=
Обед			
90	Салат картофельный с огурцами солеными	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Витамин С-9, Магний-15	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-8, Магний-21	=
90	Фрикадельки из кур	Калорийность-179, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-7, Витамин С-1, Магний-14	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, Витамина А-34, Магний-9	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, Витамин С-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-809, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-111, Витамина А-34, Витамин С-21, Магний-92	=
Итого за день		Калорийность-1 329, Белки-45, Жиры-39, Углеводы-201, Витамина А-111, Витамин С-22, Магний-160	192-97

Генеральный директор М.А. Паева

Заведующая
столовойЗотева Татьяна
СергеевнаИнженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

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

05.06.2023 (Лагерь школьный
7-11 лет, 2нп)

Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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	=
200	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-251, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38, ВитаминаА-40, ВитаминС-1, Магний-45	=
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-573, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-83, ВитаминаА-109, ВитаминС-11, Магний-65	=
Обед			
60	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, ВитаминаА-1, ВитаминС-6, Магний-19	=
120	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	Калорийность-216, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-9, Магний-16	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89	=
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-779, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-97, ВитаминаА-25, ВитаминС-21, Магний-177	=
Итого за день		Калорийность-1 352, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-180, ВитаминаА-134, ВитаминС-32, Магний-242	192-97

Гендиректор МАОУ "Култасовская средняя школа" Е.В. Ташкинова

Заведующая
столовой

Зотева Татьяна
Сергеевна.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

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

06.06.2023 (Лагерь школьный
7-11 лет, 2вт)

Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	Калорийность-287, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-32, ВитаминС-1, Магний-71	=
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-635, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-101, ВитаминА-28, ВитаминС-2, Магний-97	=
Обед			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-10, Магний-16 ВитаминА-5	=
90	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
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-743, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-105, ВитаминА-92, ВитаминС-17, Магний-86	=
Итого за день		Калорийность-1 378, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-206, ВитаминА-120, ВитаминС-19, Магний-183	192-97

Ген. директор М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Зюева Татьяна
Сергеевна

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

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

07.06.2023 (Лагерь школьный
7-11 лет, 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	=
200	Каша рисовая вязкая	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-37	=
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-479, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-77, ВитаминА-41, ВитаминС-2, Магний-55	=
<u>Обед</u>			
60	Салат из моркови	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-2, Магний-20	=
200/20	Суп картофельный с бобовыми/ гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-26, ВитаминС-7, Магний-24	=
90/30	Котлеты рыбные с молочным соусом	Калорийность-132, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-11, Магний-24	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
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-755, Белки-31, Жиры-19, Углеводы-112, ВитаминА-30, ВитаминС-93, Магний-123	=
Итого за день		Калорийность-1 233, Белки-47, Жиры-31, Углеводы-189, ВитаминА-71, ВитаминС-95, Магний-178	192-97

Ген. директор _____ Пасва

Заведующая
столовой

Зотева Татьяна
Сергеевна

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култышевская средняя школа"
Т. В. Ташкинова

08.06.2023 (Лагерь школьный
7-11 лет, 2чт)

Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200/30	Пудинг из творога паровой со сгущенным молоком	Калорийность-581, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-61, Магний-53	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-856, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-115, Магний-69	=
Обед			
60	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21 ВитаминаА-5	=
90	Биточки из говядины	Калорийность-230, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-14, ВитаминаА-4, Магний-23	=
150	Рис отварной	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39, ВитаминаА-27, Магний-27	=
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-797, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-118, ВитаминаА-36, ВитаминС-31, Магний-112	=
Итого за день		Калорийность-1 653, Белки-64, Жиры-51, Углеводы-233, ВитаминаА-36, ВитаминС-31, Магний-181	192-97



Заведующая
столовой

Зарева Татьяна
Сергеевна.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

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

09.06.2023 (Лагерь школьный
 7-11 лет, 2шт)

Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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	=
200	Каша гречневая вязкая	Калорийность-169, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21, ВитаминаА-37, ВитаминС-1, Магний-70	=
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-557, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-75, ВитаминаА-56, ВитаминС-2, Магний-113	=
Обед			
60	Салат витаминный	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-8, Магний-12	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-6, Магний-21 ВитаминА-5	=
90	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминА-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
150	Рагу из овощей	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминС-11, Магний-29	=
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-838, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-102, ВитаминаА-81, ВитаминС-31, Магний-119	=
Итого за день		Калорийность-1 395, Белки-51, Жиры-54, Углеводы-177, ВитаминаА-137, ВитаминС-33, Магний-232	192-97



Заведующая
 столовой

Зюева Татьяна
 Сергеевна.

Инженер-технол
 ог

Халиуллина С.П.