



УТВЕРЖАЮ: «_____» _____ 2023 г. «Средняя школа №1»
Стороженский район
МАОУ «Баш-Култаевская основная школа»
Ташкинова

13.06.2023 (Лагерь школьный
7-11 лет, 1вт)

Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жир. кислоты (г), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Минералы-2	=
200	Каша рисовая вязкая	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Минералы-2	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-527, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-81, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-63	=
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-23, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/20	Суп-пюре из картофеля/ гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-208, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-34, ВитаминС-8, Магний-38	=
90	Комплеты рыбные любительские	Калорийность-95, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминС-1, Магний-23	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-27	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминВ-5, Магний-10	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-97, Белки-3, Углеводы-13, Магний-12	=
Итого за Обед		Калорийность-772, Белки-30, Жиры-17, Углеводы-122, ВитаминА-30, ВитаминС-21, Магний-120	=
Итого за день		Калорийность-1304, Белки-49, Жиры-32, Углеводы-203, ВитаминА-90, ВитаминС-23, Магний-173	192-97

Ген. директор

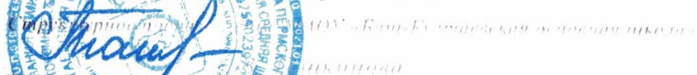


Утверждаю:
Стороженский

Ташкинова Т.А.

Водитель-тех. обл.
М

Халиуллина С.П.



Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200/30	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-665, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-49, ВитаминС-1, Магний-61	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-1	=
40	Печенье	Калорийность-167, Углеводы-3, Жиры-4, Магний-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-940, Белки-39, Жиры-41, Углеводы-103, ВитаминС-1, Магний-77	=
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-17, Магний-10	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	Шницель из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-7	=
150	Рагу из овощей	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-4, ВитаминС-11, Магний-29	=
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-775, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-101, ВитаминА-53, ВитаминС-115, Магний-74	=
Итого за день		Калорийность-1715, Белки-68, Жиры-69, Углеводы-204, ВитаминА-53, ВитаминС-116, Магний-184	192-97



Ген. дир. *Зав. б.*

Халиулина С.П.



УТВЕРЖАЮ
Директор МАОУ «Баш-Куштаневская основная школа»
Сторожук Ирина Николаевна
140У «Баш-Куштаневская основная школа»
Школа №140У

15.06.2023 (Лагерь школьный
7-11 лет, 1чт)

Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	м. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-47	=
200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	Калорийность-287, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-32, ВитаминыС-4, Магний-71	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминыА-19, ВитаминыС-1, Магний-17	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминыС-10, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-652, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-81, ВитаминыА-19, ВитаминыС-12, Магний-79	=
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминыС-15, Магний-12	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминыС-7, Магний-19	=
90/30	Блишечки из говядины с молочным соусом	Калорийность-260, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминыА-4, Магний-26	=
150	Рис отварной	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-39, ВитаминыА-27, Магний-27	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминыС-47, Магний-6	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-7	=
Итого за Обед		Калорийность-838, Белки-32, Жиры-21, Углеводы-126, ВитаминыА-31, ВитаминыС-39, Магний-77	=
Итого за день		Калорийность-1489, Белки-53, Жиры-48, Углеводы-207, ВитаминыА-50, ВитаминыС-51, Магний-126	192-97

Гендиректор МАОУ «Баш-Куштаневская основная школа»

Ведущая
столовой

Куштанева И.А.

Инженер-технолог

Хасиуллина С.П.

УТВЕРЖАЮ: _____
 Директор: _____

Средняя общеобразовательная школа № 1
 ОУ «Били-Култаевская основная школа»
 Кичинов

16.06.2023 (Лагерь школьный
 7-11 лет, 1шт)

Меню ЛДН, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	гр. бел., (ккал, белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-57	=
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 Завтрак		Калорийность-520, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-77, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-77	=
<u>Обед</u>			
90	Салат картофельный с огурцами солеными	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-9, Магний-15	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	Фрикадельки из кур	Калорийность-172, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-7, ВитаминС-1, Магний-14	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
200	Компот из яблок с лимонами	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-7	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-7	=
Итого за Обед		Калорийность-809, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-111, ВитаминА-34, ВитаминС-21, Магний-77	=
Итого за день		Калорийность-1329, Белки-45, Жиры-39, Углеводы-201, ВитаминА-111, ВитаминС-22, Магний-154	192-97

Гендиректор

Интернет-скада
 «ПРОФИ-ГРУПП»

Касса: 31.8

Информационно-технологич
 «ПРОФИ-ГРУПП»

Халиуллина С.П.

