



УТВЕРЖАЮ
Директор "Школа" Булгаевская средняя школа"
Е.В. Ташикина

13.06.2023 (Лагерь школьный
с 12 лет и старше, 1вт)

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, 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-586, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-90, ВитаминА-70, ВитаминС-3, Магний-73	=

Обед

100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/20	Суп-пюре из картофеля/ гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-243, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-10, Магний-42	=
100	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-106, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-1, Магний-26	=
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	=
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-879, Белки-34, Жиры-23, Углеводы-132, ВитаминА-36, ВитаминС-27, Магний-154	=

Итого за день Калорийность-1 464, Белки-55, Жиры-40,
Углеводы-222, ВитаминА-106, ВитаминС-30,
Магний-227 **192-97**



Заведующая
столовой

Зотева Татьяна
Сергеевна

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

14.06.2023 (Лагерь школьный с 12 лет и старше, 1ср)

Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
210/40	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-726, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-55, ВитаминС-1, Магний-67	=
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-1 072, Белки-45, Жиры-42, Углеводы-124, ВитаминС-1, Магний-87	=
<u>Обед</u>			
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	Шницель из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Рагу из овощей	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-15, ВитаминС-14, Магний-35	=
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-907, Белки-32, Жиры-37, Углеводы-111, ВитаминА-68, ВитаминС-131, Магний-128	=
Итого за день		Калорийность-1 979, Белки-77, Жиры-79, Углеводы-235, ВитаминА-68, ВитаминС-132, Магний-215	192-97



Генеральный директор: Татьяна Сергеевна Инженер-технолог: Халиуллина С.П.



Муниципальная средняя школа
В. Ташинова

15.06.2023 (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)
<u>Завтрак</u>			
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	Фрукты 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	=
<u>Обед</u>			
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-4	=
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



Генеральный директор

Заведующая

С.П. Халиуллина

Заведующая

Прокатчик-технолог

С.П. Халиуллина

Халиуллина С.П.



УТВ. Директор ОО "Школы № 1" Р. Титкина

16.06.2023 (Лагерь школьный с 12 лет и старше, 1шт)

Меню ЛДП, ЛДО

Выход	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
250	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 Завтрак		Калорийность-584, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-100, ВитаминА-87, ВитаминС-2, Магний-82	=
<u>Обед</u>			
100	Салат картофельный с огурцами солеными	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-10, Магний-17	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, 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 Обед		Калорийность-903, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-120, ВитаминА-51, ВитаминС-24, Магний-104	=
Итого за день		Калорийность-1486, Белки-50, Жиры-45, Углеводы-220, ВитаминА-138, ВитаминС-26, Магний-186	192-97



Заведующий столовой

С.П. Халиуллина

Заведующий

Инженер-технолог

С.П. Халиуллина

Халиуллина С.П.



«Татарская средняя школа»
г. Ташкент

17.06.2023 (суббота)

Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Булгур с маслом	Калорийность-167, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-1, Витамин А-69, Магний-3	=
250	Каша "Дружба"	Калорийность-240, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35, Витамин А-49, Витамин С-2, Магний-8	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-19, Витамин С-1, Магний-7	=
Итого за Завтрак		Калорийность-587, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-86, Витамин А-118, Витамин С-3, Магний-54	=
<u>Обед</u>			
100	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, Витамин С-10, Магний-14	=
250/10	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-19, Витамин С-10, Магний-21	=
100/30	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики", соус молочный	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-48, Витамин С-1, Магний-26	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, Витамин А-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-991, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-111, Витамин А-39, Витамин С-21, Магний-218	=
Итого за день		Калорийность-1578, Белки-48, Жиры-59, Углеводы-197, Витамин А-157, Витамин С-24, Магний-262	192-97



Заведующая
столовой

Халиуллина С.П.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.