



УТВЕРЖАЮ
Директор МАОУ "Кутнаевская средняя школа"
Е.В. Ташкинова

13.06.2023 (Лагерь школьный
7-11 лет, 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	=
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, Магний-13	=
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	=
Обед			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, 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	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-95, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминС-1, Магний-23	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
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-777, Белки-30, Жиры-17, Углеводы-122, ВитаминА-30, ВитаминС-21, Магний-130	=
Итого за день		Калорийность-1304, Белки-49, Жиры-32, Углеводы-203, ВитаминА-90, ВитаминС-23, Магний-193	192-97



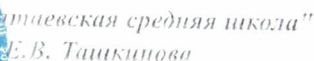
Генеральный директор _____ Пасва

Заведующая
столовой

Сергеева Татьяна

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.



14.06.2023 (Лагерь школьный
7-11 лет, 1ср)

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

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-4

—

40 Печенье

Калорийность-167. Белки-3. Жиры-4.
Углеводы-30. Магний-8

1. [Home](#)
 2. [About Us](#)
 3. [Contact Us](#)

Калорийность-940, Белки-39, Жиры-41,
Углеводы-103, ВитаминС-1, Магний-77

—

60 Салат из белокочанной
капусты с морковью

Кальций-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Витамин С-17, Магний-10

200/5 Рассольник ленинградский со сметаной

Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5,
Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21

[illegible]

90 Шницель из птицы
припущенные

Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9,
Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1,
Магний-17

—

150 *Разу из овощей*

Калорийность-135, Белки-3, Жиры-8,
Углеводы-13, ВитаминС-11, Магний-2

1. Introduction
 2. Background

200 Напиток из шиповника

Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18,
ВитаминС-80, Магний-3

00000000
 00000000

60 Хлеб пшеничный

Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,
Минералы-8

Keywords: *workplace spirituality, organizational commitment, turnover intentions*

40 *Хлеб рисаной*

Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,
Минералы-19

Итого за Обще

Калорийность-775, Белки-29, Жиры-28,
Углеводы-101, ВитаминА-53, ВитаминС-115,
Магний-107

=====

Итого за день

Калорийность-1 715, Белки-68, Жиры-69,
Углеводы-204, ВитаминА-53, ВитаминС-116,
Магний-184

192-97



Зотева Татьяна
Сергеевна

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.



«Ташкиновская средняя школа»
В. Ташкинова

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

Меню ЛДН, 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-70, 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	Фрукты 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	=
<u>Обед</u>			
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-1489, Белки-53, Жиры-48, Углеводы-207, ВитаминА-50, ВитаминС-51, Магний-236	192-97



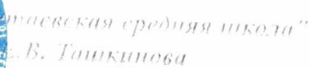
Ген. директор
Ташкинов В.Т.

Заведующая
столовой

Ташкинова Татьяна
Сергеевна

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.



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

Выход (г)	Наименование блюда	Жиры (г), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Заправка		

200 *Каша пшеничная вязкая*

Калорийность-254, Белки-9, Жиры-8,
Углеводы-37, ВитаминА-40, ВитаминС-1,
Магний-55

Стоимость
питания (руб)

==

200 Чай каркаде

100

40 *Хлеб пшеничный*

Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20,
Масный-6

—

60 Манник

Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин А-34, Магний-

=====

Итого за Завтрак: Калорийность-520, Белки-15, Жиры-11,
Углеводы-80, Витамин А-77, Витамин С-1,
Магний-68

1. **Introduction**
 2. **Methodology**
 3. **Results**
 4. **Discussion**
 5. **Conclusion**
 6. **References**
 7. **Appendix**
 8. **Index**
 9. **Table of Contents**
 10. **Figure 1**
 11. **Figure 2**
 12. **Figure 3**
 13. **Figure 4**
 14. **Figure 5**
 15. **Figure 6**
 16. **Figure 7**
 17. **Figure 8**
 18. **Figure 9**
 19. **Figure 10**
 20. **Figure 11**
 21. **Figure 12**
 22. **Figure 13**
 23. **Figure 14**
 24. **Figure 15**
 25. **Figure 16**
 26. **Figure 17**
 27. **Figure 18**
 28. **Figure 19**
 29. **Figure 20**
 30. **Figure 21**
 31. **Figure 22**
 32. **Figure 23**
 33. **Figure 24**
 34. **Figure 25**
 35. **Figure 26**
 36. **Figure 27**
 37. **Figure 28**
 38. **Figure 29**
 39. **Figure 30**
 40. **Figure 31**
 41. **Figure 32**
 42. **Figure 33**
 43. **Figure 34**
 44. **Figure 35**
 45. **Figure 36**
 46. **Figure 37**
 47. **Figure 38**
 48. **Figure 39**
 49. **Figure 40**
 50. **Figure 41**
 51. **Figure 42**
 52. **Figure 43**
 53. **Figure 44**
 54. **Figure 45**
 55. **Figure 46**
 56. **Figure 47**
 57. **Figure 48**
 58. **Figure 49**
 59. **Figure 50**
 60. **Figure 51**
 61. **Figure 52**
 62. **Figure 53**
 63. **Figure 54**
 64. **Figure 55**
 65. **Figure 56**
 66. **Figure 57**
 67. **Figure 58**
 68. **Figure 59**
 69. **Figure 60**
 70. **Figure 61**
 71. **Figure 62**
 72. **Figure 63**
 73. **Figure 64**
 74. **Figure 65**
 75. **Figure 66**
 76. **Figure 67**
 77. **Figure 68**
 78. **Figure 69**
 79. **Figure 70**
 80. **Figure 71**
 81. **Figure 72**
 82. **Figure 73**
 83. **Figure 74**
 84. **Figure 75**
 85. **Figure 76**
 86. **Figure 77**
 87. **Figure 78**
 88. **Figure 79**
 89. **Figure 80**
 90. **Figure 81**
 91. **Figure 82**
 92. **Figure 83**
 93. **Figure 84**
 94. **Figure 85**
 95. **Figure 86**
 96. **Figure 87**
 97. **Figure 88**
 98. **Figure 89**
 99. **Figure 90**
 100. **Figure 91**
 101. **Figure 92**
 102. **Figure 93**
 103. **Figure 94**
 104. **Figure 95**
 105. **Figure 96**
 106. **Figure 97**
 107. **Figure 98**
 108. **Figure 99**
 109. **Figure 100**
 110. **Figure 101**
 111. **Figure 102**
 112. **Figure 103**
 113. **Figure 104**
 114. **Figure 105**
 115. **Figure 106**
 116. **Figure 107**
 117. **Figure 108**
 118. **Figure 109**
 119. **Figure 110**
 120. **Figure 111**
 121. **Figure 112**
 122. **Figure 113**
 123. **Figure 114**
 124. **Figure 115**
 125. **Figure 116**
 126. **Figure 117**
 127. **Figure 118**
 128. **Figure 119**
 129. **Figure 120**
 130. **Figure 121**
 131. **Figure 122**
 132. **Figure 123**
 133. **Figure 124**
 134. **Figure 125**
 135. **Figure 126**
 136. **Figure 127**
 137. **Figure 128**
 138. **Figure 129**
 139. **Figure 130**
 140. **Figure 131**
 141. **Figure 132**
 142. **Figure 133**
 143. **Figure 134**
 144. **Figure 135**
 145. **Figure 136**
 146. **Figure 137**
 147. **Figure 138**
 148. **Figure 139**
 149. **Figure 140**
 150. **Figure 141**
 151. **Figure 142**
 152. **Figure 143**
 153. **Figure 144**
 154. **Figure 145**
 155. **Figure 146**
 156. **Figure 147**
 157. **Figure 148**
 158. **Figure 149**
 159. **Figure 150**
 160. **Figure 151**
 161. **Figure 152**
 162. **Figure 153**
 163. **Figure 154**
 164. **Figure 155**
 165. **Figure 156**
 166. **Figure 157**
 167. **Figure 158**
 168. **Figure 159**
 169. **Figure 160**
 170. **Figure 161**
 171. **Figure 162**
 172. **Figure 163**
 173. **Figure 164**
 174. **Figure 165**
 175. **Figure 166**
 176. **Figure 167**
 177. **Figure 168**
 178. **Figure 169**
 179. **Figure 170**
 180. **Figure 171**
 181. **Figure 172**
 182. **Figure 173**
 183. **Figure 174**
 184. **Figure 175**
 185. **Figure 176**
 186. **Figure 177**
 187. **Figure 178**
 188. **Figure 179**
 189. **Figure 180**
 190. **Figure 181**
 191. **Figure 182**
 192. **Figure 183**
 193. **Figure 184**
 194. **Figure 185**
 195. **Figure 186**
 196. **Figure 187**
 197. **Figure 188**
 198. **Figure 189**
 199. **Figure 190**
 200. **Figure 191**
 201. **Figure 192**
 202. **Figure 193**
 203. **Figure 194**
 204. **Figure 195**
 205. **Figure 196**
 206. **Figure 197**
 207. **Figure 198**
 208. **Figure 199**
 209. **Figure 200**
 210. **Figure 201**
 211. **Figure 202**
 212. **Figure 203**
 213. **Figure 204**
 214. **Figure 205**
 215. **Figure 206**
 216. **Figure 207**
 217. **Figure 208**

Obed

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-179, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-7, ВитаминС-1, Магний-14

—

150 Макароны изделия
отварные

Кальций-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-50, Витамин А-34, Магний-9

—

200 Компот из яблок с лимоном

Калорийность-60. Углеводы-14, ВитаминС-3,
Масел-6

10

60 Хлеб пшеничный

Каптерий-ост-141, Белки-5, Углеводы-30,
Магний-8

40 Хлеб ржаной

—

Итого за Обед Калорийность-809, Белки-30, Жиры-28,
Углеводы-111, ВитаминА-34, ВитаминС-21,
Магний-92

—

Итого за день Калорийность-1 329, Белки-45, Жиры-39,
Углеводы-201, ВитаминА-111, ВитаминС-22,
Мg-10,000

192-97

[Signature]

Халиуллина С.П.



Пермская средняя школа
В. Гашикина

17.06.2023 (суббота)

Меню ЛДЦ, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	мл, пор., (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с маслом	Калорийность-167, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-11, ВитаминА-69, Магний-3	=
200	Каши "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за Завтрак		Калорийность-540, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-79, ВитаминА-108, ВитаминС-2, Магний-47	=
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200/5	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-16	=
90/30	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики", соус молочный	Калорийность-314, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-17, ВитаминС-1, Магний-24	=
150	Каши гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-1	=
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-888, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-104, ВитаминА-29, ВитаминС-15, Магний-178	=
Итого за день		Калорийность-1428, Белки-42, Жиры-53, Углеводы-183, ВитаминА-137, ВитаминС-17, Магний-225	192-97



Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Халиуллина С.П.