

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

19.06.2023 (Лагерь школьный
7-11 лет, 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, Витамина-69, Магний-3	=
200	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-251, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38, Витамина-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	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-573, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-83, Витамина-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, Витамина-1, ВитаминС-6, Магний-19	=
120	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	Калорийность-216, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-9, Магний-16	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, Витамина-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, Витамина-25, ВитаминС-21, Магний-177	=
Итого за день		Калорийность-1 352, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-180, Витамина-134, ВитаминС-32, Магний-242	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. Тишкинова

20.06.2023 (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. Пасева

Заведующая
столовой

Зотева Татьяна
Сергеевна

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Ташкинова

21.06.2023 (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)
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	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	=
Обед			
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 М.А. Пасва

Заведующая
столовойЗотева Татьяна
СергеевнаИнженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Ташкинова

22.06.2023 (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 ВитаминА-5	=
90	Биточки из говядины	Калорийность-230, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-14, ВитаминА-4, Магний-23	=
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-797, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-118, ВитаминА-36, ВитаминС-31, Магний-112	=
Итого за день		Калорийность-1 653, Белки-64, Жиры-51, Углеводы-233, ВитаминА-36, ВитаминС-31, Магний-181	192-97

Ген.директор

М.А. Пасева

Заведующая
столовойЗотева Татьяна
Сергеевна.Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.