



УТВЕРЖАЮ
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
 СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»
 Е.В. Ташкинова

30.10.2023 (Лагерь школьный
 7-11 лет, 1пп)

Меню ЛДП, ЛДО

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (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 | Каша "Дружба" | Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, Витамина-39, ВитаминС-1, Магний-31 | = |
| 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-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 Витамина-5 | = |
| 90/30 | Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" с молочным соусом | Калорийность-229, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминС-1, Магний-17 | = |
| 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-803, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-99, Витамина-29, ВитаминС-15, Магний-171 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 343, Белки-39, Жиры-47, Углеводы-178, Витамина-137, ВитаминС-17, Магний-218 | 192-97 |



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая
 столовой _____

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
 ог _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖАЮ

Директор МАОУ "Кутайевская средняя школа"

СН МАОУ «Баша-Кутайевская школа»

Е.В. Ташкинова

31.10.2023 (Лагерь школьный
7-11 лет, 1вт)

Меню ЛДП, ЛДО

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. 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 | 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 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 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-1 304, Белки-49, Жиры-32, Углеводы-203, ВитаминА-90, ВитаминС-23, Магний-193 | 192-97 |

Ген директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Ташкипова

01.11.2023 (Лагерь школьный
7-11 лет, 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> | | | |
| 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 | = |
| 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-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21 | = |
| 90 | Шницель из птицы припущенные | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминаА-53, ВитаминС-1, Магний-17 | = |
| 150 | Рагу из овощей | Калорийность-135, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13, 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, ВитаминаА-53, ВитаминС-115, Магний-107 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 715, Белки-68, Жиры-69, Углеводы-204, ВитаминаА-53, ВитаминС-116, Магний-184 | 192-97 |

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СН МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Ташкинова

02.11.2023 (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 | = |
| 200 | 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 | = |
| 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 |



Ген директор М.А.Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култеевская средняя школа"

С/П МАОУ «Баи-Култеевская школа»

Е.В. Ташкинова



02.11.2023 (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) |
|-------------------------|---|---|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 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 | = |
| 200 | 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-1 489, Белки-53, Жиры-48, Углеводы-207, ВитаминА-50, ВитаминС-51, Магний-236 | 192-97 |

Ген. директор

М.А. Пасва



Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАOU "Култаевская средняя школа"

СП МАOU «Бит-Култаевская школа»

Е.В. Ташкинова

03.11.2023 (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) |
|-------------------------|---|---|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 200 | Каша пшениная вязкая | Калорийность-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминаА-40, ВитаминС-1, Магний-55 | = |
| 200 | Чай каркаде | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 60 | Манник | Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминаА-34, Магний-7 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-520, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-90, ВитаминаА-77, ВитаминС-1, Магний-68 | = |
| <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-179, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-7, ВитаминС-1, Магний-14 | = |
| 150 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминаА-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-809, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-111, ВитаминаА-34, ВитаминС-21, Магний-92 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 329, Белки-45, Жиры-39, Углеводы-201, ВитаминаА-111, ВитаминС-22, Магний-160 | 192-97 |

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

