

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

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

Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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	=
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	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-888, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-104, ВитаминА-29, ВитаминС-15, Магний-178	=
Итого за день		Калорийность-1 428, Белки-42, Жиры-53, Углеводы-183, ВитаминА-137, ВитаминС-17, Магний-225	192-97

Ген. директор Ташкина М.А. Паева

Заведующая
столовой Зотова Т.С.

Инженер-технол
ог Халиуллина С.П.

Халиуллина С.П.


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

31.10.2023 (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-1 304, Белки-49, Жиры-32, Углеводы-203, ВитаминА-90, ВитаминС-23, Магний-193	192-97

Ген. директор  М.А.Пасва

Заведующая
столовой 

Зотева Татьяна
Сергеевна.

Инженер-технол
ог 

Халиуллина С.П.



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

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)
Завтрак			
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	=
Обед			
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, ВитаминА-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, 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

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая
столовой  Зотева Татьяна
Сергеевна.

Инженер-технол
ог  Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Кутайевская средняя 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	=
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-1 489, Белки-53, Жиры-48, Углеводы-207, ВитаминА-50, ВитаминС-51, Магний-236	192-97

Генеральный директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

 Зотева Татьяна
Сергеевна.

Инженер-технол
ог

 Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ "Кузнецовская средняя школа"
 Е. В. Ташикина

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)
Завтрак			
200	Каша пшенная вязкая	Калорийность-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-55	=
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-90, ВитаминА-77, ВитаминС-1, Магний-68	=
Обед			
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, 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-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, Магний-160	192-97



Заведующая
 столовой

Зотева Татьяна
 Сергеевна.

Инженер-технол
 ог

Халиуллина С.П.