

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

30.10.2023 (Лагерь школьный
 с 12 лет и старше, 1ни)

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	=
250	Каша "Дружба"	Калорийность-240, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35, Витамина-49, ВитаминС-2, Магний-38	=
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-587, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-86, Витамина-118, ВитаминС-3, Магний-54	=
<u>Обед</u>			
100	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
250/10	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-21	=
100/30	Тефтели из говядины с рисом "ёжики", соус молочный	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-18, ВитаминС-1, Магний-26	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Витамина-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, Витамина-39, ВитаминС-21, Магний-208	=
Итого за день		Калорийность-1 578, Белки-48, Жиры-59, Углеводы-197, Витамина-157, ВитаминС-24, Магний-262	192-97



Для
 Ген. директор М.А. Паева

Заведующая
 столовой

Зотева Т.С.

Зотева Т.С.

Инженер-технол
 ог

Халиуллина С.П.

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

31.10.2023 (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



Для документа
 Ген директор Пасва М.А.Пасва

Заведующая
 столовой Сергеевна

Зотева Татьяна
 Сергеевна.

Инженер-технол
 ог Халиуллина С.П.



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

01.11.2023 (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



Ген. директор Ташикина Е.В. М.А. Паева

Заведующая столовой Сергеева Т.А. Зотева Татьяна Сергеевна.

Инженер-технол Халиуллина С.П. от _____

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

02.11.2023 (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-19	=
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



Заведующая
столовой

Зотева Татьяна
Сергеевна.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

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

03.11.2023 (Лагерь школьный
 с 12 лет и старше, 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>			
250	Каша пшениная 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-33, Жиры-32, Углеводы-120, Витамина-51, ВитаминС-24, Магний-104	=
Итого за день		Калорийность-1 486, Белки-50, Жиры-45, Углеводы-220, Витамина-138, ВитаминС-26, Магний-186	192-97



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева
Зотева Татьяна
Сергеевна.

Инженер-технол
ог

Халиуллина

Халиуллина С.П.