



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ "Култаевская средняя 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)
Завтрак			
200	Каша пшенная 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	=
Обед			
60	Овощи натуральные (огурцы)	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 Зотева Татьяна
 Сергеевна.

Инженер-технол
 ог Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ "Култаевская 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, ВитаминаА-50, ВитаминС-2, Магний-69	=
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-584, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-100, ВитаминаА-87, ВитаминС-2, Магний-82	=
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные (огурцы)	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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-51, ВитаминС-24, Магний-104	=
Итого за день		Калорийность-1 486, Белки-50, Жиры-45, Углеводы-220, ВитаминаА-138, ВитаминС-26, Магний-186	192-97



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая столовой Зотева Татьяна Сергеевна

Инженер-технолог Халиуллина С.П.