



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

27.05.2024 (Лагерь 7-11 лет  
 (летне-осенний), 1пн)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
25	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7, ВитаминА-65, Магний-9	=
200	<b>Каша "Дружба"</b>	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
100	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10, Магний-9	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-510, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-72, ВитаминА-123, ВитаминС-12, Магний-68	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200/5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
120	<b>Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе</b>	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-14, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-833, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-115, ВитаминА-34, ВитаминС-22, Магний-95	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 343, Белки-44, Жиры-46, Углеводы-187, ВитаминА-157, ВитаминС- 34, Магний-163	<b>203-59</b>

Ген.директор Паева М.А.Паева

Заведующая  
столовой Тетева Т.С.

Инженер-  
технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

28.05.2024 (Лагерь 7-11 лет  
(летне-осенний), 1вт)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</b>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
180	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминА-313, ВитаминС-1, Магний-22	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС- 1, Магний-5	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-455, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-47, ВитаминА-324, ВитаминС-3, Магний-46	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	<b>Шницель из птицы припущенные</b>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-785, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-97, ВитаминА-77, ВитаминС-90, Магний-168	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 240, Белки-55, Жиры-42, Углеводы-144, ВитаминА-401, ВитаминС- 93, Магний-214	<b>203-59</b>

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зюева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

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



29.05.2024 (Лагерь 7-11 лет  
 (летне-осенний), 1ср)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-167, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-11, ВитаминаА-69, Магний-3	=
200	<b>Каша пшенная вязкая</b>	Калорийность-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминаА-40, ВитаминС-1, Магний-55	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
100	<b>Плоды свежие</b>	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10, Магний-9	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-618, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-92, ВитаминаА-112, ВитаминС-11, Магний-73	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Овощи консервированные порциями (огурцы)</b>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	<b>Суфле рыбное</b>	Калорийность-101, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-3, ВитаминаА-59, Магний-24	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-612, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-90, ВитаминаА-89, ВитаминС-19, Магний-115	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 230, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-182, ВитаминаА-201, ВитаминС- 30, Магний-188	<b>203-59</b>

Ген. директор Паева М.А. Паева

Заведующая Зотева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Куттаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

30.05.2024 (Лагерь 7-11 лет  
(летне-осенний), 1чт)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
180/30	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b>	Калорийность-608, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-46, ВитаминС-1, Магний-56	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	<b>Булочка домашняя</b>	Калорийность-233, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-36, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-973, Белки-39, Жиры-41, Углеводы-111, ВитаминС-1, Магний-72	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
200	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-389, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-26, ВитаминаА-78, ВитаминС-1, Магний-36	=
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС- 3, Магний-6	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-948, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-135, ВитаминаА-78, ВитаминС-11, Магний-126	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 921, Белки-74, Жиры-69, Углеводы-246, ВитаминаА-78, ВитаминС-12, Магний-198	<b>203-59</b>

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая  
столовой  Зобева Т.С.

Инженер-  
технолог  Халиуллина С.П.



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

03.06.2024 (Лагерь 7-11 лет  
(летне-осенний), 2пн)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
25	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7, ВитаминА-65, Магний-9	=
200	<b>Каша рисовая вязкая</b>	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-37	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
100	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-505, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-77, ВитаминА-106, ВитаминС-12, Магний-66	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200/10	<b>Суп картофельный с бобовыми/ с гречками из пшеничного хлеба</b>	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-7, Магний-22	=
120	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39, ВитаминА-27, Магний-27	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-852, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-133, ВитаминА-27, ВитаминС-23, Магний-120	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 357, Белки-44, Жиры-35, Углеводы-210, ВитаминА-133, ВитаминС-35, Магний-186	<b>203-59</b>

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая столовой  Богева Т.С.

Инженер-технолог  Халиуллина С.П.



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

04.06.2024 (Лагерь 7-11 лет  
(летне-осенний), 2вт)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-20, Магний-4	=
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 каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-523, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-95, ВитаминА-62, ВитаминС-1, Магний-43	=
<b>Обед</b>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
90	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-769, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-99, ВитаминА-77, ВитаминС-91, Магний-166	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 292, Белки-44, Жиры-31, Углеводы-194, ВитаминА-139, ВитаминС- 92, Магний-209	<b>203-59</b>

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

05.06.2024 (Лагерь 7-11 лет  
(летне-осенний), 2ср)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
50	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6, Магний-6	=
200	<b>Каша пшеничная вязкая</b>	Калорийность-251, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-45	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
100	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10, Магний-9	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-558, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-82, ВитаминА-59, ВитаминС-12, Магний-79	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200/5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
120	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	Калорийность-123, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-33	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
200	<b>Компот из ягод замороженных</b>	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС- 17, Магний-6	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-651, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-97, ВитаминА-34, ВитаминС-42, Магний-101	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 209, Белки-47, Жиры-33, Углеводы-179, ВитаминА-93, ВитаминС-54, Магний-180	<b>203-59</b>

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Куртаевская средняя школа"  
 Е.В. Эйхгорн

06.06.2024 (Лагерь 7-11 лет  
 (летне-осенний), 2чт)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
180/30	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b>	Калорийность-608, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-46, ВитаминС-1, Магний-56	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-954, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-115, ВитаминС-1, Магний-76	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200/5	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
200	<b>Рагу из птицы</b>	Калорийность-349, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-16, ВитаминаА-68, ВитаминС-10, Магний-47	=
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС- 3, Магний-6	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-924, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-123, ВитаминаА-68, ВитаминС-19, Магний-139	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 878, Белки-73, Жиры-68, Углеводы-238, ВитаминаА-68, ВитаминС-20, Магний-215	<b>203-59</b>

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая  
столовой  Зогева Т.С.

Инженер-  
технолог  Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

07.06.2024 (Лагерь 7-11 лет  
(летне-осенний), 2пт)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-167, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-11, Витамина-69, Магний-3	=
200	<b>Каша гречневая вязкая</b>	Калорийность-169, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21, Витамина-37, ВитаминС-1, Магний-70	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
60	<b>Булочка школьная</b>	Калорийность-171, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-34, Магний-7	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-695, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-100, ВитаминА-125, ВитаминС-2, Магний-108	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Овощи консервированные порциями (огурцы)</b>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	<b>Котлеты "Школьные"</b>	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, Витамина-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Витамина-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-700, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-98, Витамина-52, ВитаминС-20, Магний-110	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 395, Белки-45, Жиры-46, Углеводы-198, Витамина-177, ВитаминС- 22, Магний-218	<b>203-59</b>

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая  
столовой  Зитева Т.С.

Инженер  
технолог  Халиуллина С.П.



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

10.06.2024 (Лагерь 7-11 лет  
(летне-осенний), 1пп)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
25	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7, ВитаминА-65, Магний-9	=
200	<b>Каша "Дружба"</b>	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
100	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10, Магний-9	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-510, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-72, ВитаминА-123, ВитаминС-12, Магний-68	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200/5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
120	<b>Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе</b>	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-14, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-833, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-115, ВитаминА-34, ВитаминС-22, Магний-95	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 343, Белки-44, Жиры-46, Углеводы-187, ВитаминА-157, ВитаминС- 34, Магний-163	<b>203-59</b>

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая  
столовой  Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог  Халиуллина С.П.

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



11.06.2024 (Лагерь 7-11 лет  
(летне-осенний), 1вт)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
180	Омлет натуральный	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминА-313, ВитаминС-1, Магний-22	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС- 1, Магний-5	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-455, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-47, ВитаминА-324, ВитаминС-3, Магний-46	=
<b>Обед</b>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
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	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-785, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-97, ВитаминА-77, ВитаминС-90, Магний-168	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 240, Белки-55, Жиры-42, Углеводы-144, ВитаминА-401, ВитаминС- 93, Магний-214	<b>203-59</b>

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая  
столовой  Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог  Халиуллина С.П.

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

13.06.2024 (Лагерь 7-11 лет  
(летне-осенний), 1чт)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
180/30	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b>	Калорийность-608, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-46, ВитаминС-1, Магний-56	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	<b>Булочка домашняя</b>	Калорийность-233, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-36, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-973, Белки-39, Жиры-41, Углеводы-111, ВитаминС-1, Магний-72	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
200	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-389, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-26, ВитаминаА-78, ВитаминС-1, Магний-36	=
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС- 3, Магний-6	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-948, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-135, ВитаминаА-78, ВитаминС-11, Магний-126	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 921, Белки-74, Жиры-69, Углеводы-246, ВитаминаА-78, ВитаминС-12, Магний-198	<b>203-59</b>

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая  
столовой  Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог  Халиуллина С.П.



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

14.06.2024 (Лагерь 7-11 лет  
(летне-осенний), 1пт)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
45	<b>Бутерброды с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминаА-20, Магний-4	=
200	<b>Каша рисовая вязкая</b>	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминаА-41, ВитаминС-1, Магний-37	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-724, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-124, ВитаминаА-80, ВитаминС-2, Магний-77	=
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200/10	<b>Суп картофельный с бобовыми/ с гренками из пшеничного хлеба</b>	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-7, Магний-22	=
90	<b>Биточки из говядины</b>	Калорийность-230, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-14, ВитаминА-4, Магний-23	=
150	<b>Рагу из овощей</b>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминС-11, Магний-29	=
200	<b>Компот из ягод замороженных</b>	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС- 17, Магний-6	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-754, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-102, ВитаминаА-4, ВитаминС-50, Магний-119	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 478, Белки-48, Жиры-41, Углеводы-226, ВитаминаА-84, ВитаминС-52, Магний-196	<b>203-59</b>

Ген.директор Паева М.А.Паева

Заведующая Зотева Зотева Т.С.  
столовой

Инженер- Халиуллина Халиуллина С.П.  
технолог

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



15.06.2024 (Лагерь 7-11 лет  
(летне-осенний), 1ср)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	Бутерброд с маслом	Калорийность-167, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-11, ВитаминА-69, Магний-3	=
200	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-55	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10, Магний-9	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-618, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-92, ВитаминА-112, ВитаминС-11, Магний-73	=
<b>Обед</b>			
60	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	Суфле рыбное	Калорийность-101, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-3, ВитаминА-59, Магний-24	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-612, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-90, ВитаминА-89, ВитаминС-19, Магний-115	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 230, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-182, ВитаминА-201, ВитаминС- 30, Магний-188	<b>203-59</b>

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая  
столовой  Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог  Халиуллина С.П.