



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

27.05.2024 (Лагерь с 12 лет и старше
 (летне-осенний), 1пн)

Меню ЛДП, ЛДО

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 25 | Сыр полутвердый (порциями) | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7, Витамина-65, Магний-9 | = |
| 220 | Каша "Дружба" | Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, Витамина-43, ВитаминС-1, Магний-34 | = |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 100 | Фрукты свежие | Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10, Магний-9 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-529, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-74, Витамина-127, ВитаминС-12, Магний-71 | = |
| Обед | | | |
| 100 | Овощи натуральные (огурцы) | Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14 | = |
| 250/10 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23 | = |
| 130 | Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе | Калорийность-287, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15, ВитаминС-1, Магний-21 | = |
| 180 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминаА-41, Магний-11 | = |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14 | = |
| 40 | Хлеб ржаной | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-924, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-124, ВитаминаА-41, ВитаминС-29, Магний-110 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 453, Белки-49, Жиры-51, Углеводы-198, ВитаминаА-168, ВитаминС- 41, Магний-181 | 203-59 |

Ген. директор Паева М.А. Паева

Заведующая
столовой Зотева Зотева Т.С.

Инженер-
технолог Халиуллина Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

28.05.2024 (Лагерь с12 лет и старше
(летне-осенний), 1вт)

Меню ЛДП, ЛДО

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 100 | Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) | Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминаА-18, ВитаминС-2, Магний-18 | = |
| 210 | Омлет натуральный | Калорийность-275, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-5, ВитаминаА-365, ВитаминС-1, Магний-26 | = |
| 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-519, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-50, ВитаминаА-383, ВитаминС-4, Магний-57 | = |
| Обед | | | |
| 100 | Салат из свеклы отварной | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19 | = |
| 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, ВитаминаА-58, ВитаминС-1, Магний-19 | = |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106 | = |
| 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-906, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-106, ВитаминаА-87, ВитаминС-95, Магний-201 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 426, Белки-61, Жиры-54, Углеводы-156, ВитаминаА-470, ВитаминС- 99, Магний-258 | 203-59 |

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

29.05.2024 (Лагерь с 12 лет и старше
(летне-осенний), 1ср)

Меню ЛДП, ЛДО

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 40 | Бутерброд с маслом | Калорийность-167, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-11, ВитаминА-69, Магний-3 | = |
| 220 | Каша пшеничная вязкая | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Магний-61 | = |
| 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 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-644, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-96, ВитаминА-116, ВитаминС-11, Магний-79 | = |
| Обед | | | |
| 100 | Овощи консервированные порциями (огурцы) | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14 | = |
| 250/10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27 | = |
| 100 | Суфле рыбное | Калорийность-112, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминА-66, 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-675, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-95, ВитаминА-102, ВитаминС-23, Магний-134 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 318, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-191, ВитаминА-218, ВитаминС- 34, Магний-213 | 203-59 |

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая
столовой  Зотева Т.С.

Инженер-
технолог  Халиуллина С.П.

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

30.05.2024 (Лагерь с 12 лет и старше
(летне-осенний), 1чт)

Меню ЛДП, ЛДО

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 200/40 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | Калорийность-698, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-54, ВитаминС-1, Магний-65 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 60 | Булочка домашняя | Калорийность-233, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-36, Магний-6 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-1 110, Белки-45, Жиры-45, Углеводы-129, ВитаминС-1, Магний-83 | = |
| Обед | | | |
| 100 | Кукуруза отварная | Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64 | = |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями | Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24 | = |
| 210 | Плов из отварной птицы | Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминаА-82, ВитаминС-1, Магний-37 | = |
| 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-1 123, Белки-41, Жиры-33, Углеводы-165, ВитаминаА-82, ВитаминС-12, Магний-158 | = |
| Итого за день | | Калорийность-2 233, Белки-86, Жиры-78, Углеводы-294, ВитаминаА-82, ВитаминС-13, Магний-241 | 203-59 |

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая
столовой  Зотева Т.С.

Инженер-
технолог  Халиуллина С.П.



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

03.06.2024 (Лагерь с 12 лет и старше
 (летне-осенний), 2пн)

Меню ЛДП, ЛДО

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 25 | Сыр полутвердый (порциями) | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7, Витамина-65, Магний-9 | = |
| 220 | Каша рисовая вязкая | Калорийность-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41, Витамина-45, ВитаминС-2, Магний-41 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | = |
| 100 | Фрукты свежие | Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-576, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-91, Витамина-110, ВитаминС-13, Магний-72 | = |
| Обед | | | |
| 100 | Овощи натуральные (помидоры) | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20 | = |
| 250/10 | Суп картофельный с бобовыми/ с гречками из пшеничного хлеба | Калорийность-141, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22, ВитаминС-9, Магний-28 | = |
| 130 | Тефтели из говядины в молочном соусе | Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-19 | = |
| 180 | Рис отварной | Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47, Витамина-32, Магний-32 | = |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14 | = |
| 40 | Хлеб ржаной | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-944, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-146, Витамина-32, ВитаминС-35, Магний-140 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 520, Белки-49, Жиры-40, Углеводы-237, Витамина-142, ВитаминС-48, Магний-212 | 203-59 |

Ген. директор Паева М.А. Паева

Заведующая столовой Зотева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

04.06.2024 (Лагерь с12 лет и старше
(летне-осенний), 2вт)

Меню ЛДП, ЛДО

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 45 | Бутерброды с повидлом | Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминаА-20, Магний-4 | = |
| 220 | Каша "Дружба" | Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминаА-43, ВитаминС-1, Магний-34 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | Чай каркаде | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3 | = |
| 40 | Печенье | Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-709, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-127, ВитаминаА-66, ВитаминС-1, Магний-54 | = |
| Обед | | | |
| 100 | Салат из свеклы отварной | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19 | = |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями | Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24 | = |
| 100 | Котлеты из птицы припущенные | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-58, ВитаминС-1, Магний-19 | = |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106 | = |
| 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 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-880, Белки-36, Жиры-26, Углеводы-109, ВитаминаА-87, ВитаминС-95, Магний-198 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 589, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-236, ВитаминаА-153, ВитаминС- 96, Магний-252 | 203-59 |

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 с 12 лет и старше
(летне-осенний), 2ср)

Меню ЛДП, ЛДО

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 50 | Яйца вареные | Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6, Магний-6 | = |
| 220 | Каша пшеничная вязкая | Калорийность-276, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-42, ВитаминА-44, ВитаминС-2, Магний-49 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13 | = |
| 100 | Плоды свежие | Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10, Магний-9 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-631, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-96, ВитаминА-63, ВитаминС-13, Магний-85 | = |
| Обед | | | |
| 100 | Овощи натуральные (огурцы) | Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14 | = |
| 250/10 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23 | = |
| 130 | Рыба, тушенная в томате с овощами | Калорийность-133, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминС-4, Магний-36 | = |
| 180 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11 | = |
| 200 | Компот из ягод замороженных | Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС- 17, Магний-6 | = |
| 40 | Хлеб ржаной | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-729, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-106, ВитаминА-41, ВитаминС-49, Магний-117 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 360, Белки-54, Жиры-38, Углеводы-202, ВитаминА-104, ВитаминС- 62, Магний-202 | 203-59 |

Ген. директор Хаева М.А. Паева

Заведующая
столовой Зотева Т.С.

Инженер-
технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

06.06.2024 (Лагерь с12 лет и старше
(летне-осенний), 2чт)

Меню ЛДП, ЛДО

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 200/40 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | Калорийность-698, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-54, ВитаминС-1, Магний-65 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 60 | Печенье | Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-12 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-1 127, Белки-45, Жиры-43, Углеводы-138, ВитаминС-1, Магний-89 | = |
| Обед | | | |
| 100 | Кукуруза отварная | Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64 | = |
| 250/10 | Рассольник ленинградский со сметаной | Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27 | = |
| 220 | Рагу из птицы | Калорийность-383, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-17, ВитаминаА-74, ВитаминС-11, Магний-52 | = |
| 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-1 124, Белки-40, Жиры-39, Углеводы-152, ВитаминаА-74, ВитаминС-22, Магний-176 | = |
| Итого за день | | Калорийность-2 252, Белки-85, Жиры-82, Углеводы-290, ВитаминаА-74, ВитаминС-23, Магний-265 | 203-59 |

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Вотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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



07.06.2024 (Лагерь с 12 лет и старше
(летне-осенний), 2пт)

Меню ЛДП, ЛДО

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 40 | Бутерброд с маслом | Калорийность-167, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-11, Витамина-69, Магний-3 | = |
| 220 | Каша гречневая вязкая | Калорийность-186, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-23, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-77 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-22 | = |
| 60 | Булочка школьная | Калорийность-171, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-34, Магний-7 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-759, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-112, Витамина-129, ВитаминС-2, Магний-117 | = |
| Обед | | | |
| 100 | Овощи консервированные порциями (огурцы) | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14 | = |
| 250/10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27 | = |
| 100 | Котлеты "Школьные" | Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, Витамина-25, ВитаминС-1, Магний-21 | = |
| 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-773, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-105, Витамина-61, ВитаминС-24, Магний-129 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 531, Белки-53, Жиры-51, Углеводы-217, Витамина-190, ВитаминС- 26, Магний-246 | 203-59 |

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая
столовой  Зотева Т.С.

Инженер-
технолог  Халиуллина С.П.



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

10.06.2024 (Лагерь с12 лет и старше
 (летне-осенний), 1пн)

Меню ЛДП, ЛДО

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 25 | Сыр полутвердый (порциями) | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7, ВитаминА-65, Магний-9 | = |
| 220 | Каша "Дружба" | Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-34 | = |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 100 | Фрукты свежие | Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10, Магний-9 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-529, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-74, ВитаминА-127, ВитаминС-12, Магний-71 | = |
| Обед | | | |
| 100 | Овощи натуральные (огурцы) | Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14 | = |
| 250/10 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23 | = |
| 130 | Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе | Калорийность-287, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15, ВитаминС-1, Магний-21 | = |
| 180 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11 | = |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14 | = |
| 40 | Хлеб ржаной | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-924, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-124, ВитаминА-41, ВитаминС-29, Магний-110 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 453, Белки-49, Жиры-51, Углеводы-198, ВитаминА-168, ВитаминС- 41, Магний-181 | 203-59 |

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 с12 лет и старше
(летне-осенний), 1вт)

Меню ЛДП, ЛДО

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 100 | Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) | Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминаА-18, ВитаминС-2, Магний-18 | = |
| 210 | Омлет натуральный | Калорийность-275, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-5, ВитаминаА-365, ВитаминС-1, Магний-26 | = |
| 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-519, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-50, ВитаминаА-383, ВитаминС-4, Магний-57 | = |
| Обед | | | |
| 100 | Салат из свеклы отварной | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19 | = |
| 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, ВитаминаА-58, ВитаминС-1, Магний-19 | = |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106 | = |
| 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-906, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-106, ВитаминаА-87, ВитаминС-95, Магний-201 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 426, Белки-61, Жиры-54, Углеводы-156, ВитаминаА-470, ВитаминС- 99, Магний-258 | 203-59 |

Ген. директор Паева М.А.Паева

Заведующая Зотева столовой Т.С.

Инженер- Халиуллина технолог С.П.

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

13.06.2024 (Лагерь с 12 лет и старше
(летне-осенний), 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> | | | |
| 200/40 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | Калорийность-698, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-54, ВитаминС-1, Магний-65 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 60 | Булочка домашняя | Калорийность-233, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-36, Магний-6 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-1 110, Белки-45, Жиры-45, Углеводы-129, ВитаминС-1, Магний-83 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Кукуруза отварная | Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64 | = |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями | Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24 | = |
| 210 | Плов из отварной птицы | Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминаА-82, ВитаминС-1, Магний-37 | = |
| 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-1 123, Белки-41, Жиры-33, Углеводы-165, ВитаминаА-82, ВитаминС-12, Магний-158 | = |
| Итого за день | | Калорийность-2 233, Белки-86, Жиры-78, Углеводы-294, ВитаминаА-82, ВитаминС-13, Магний-241 | 203-59 |

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 с 12 лет и старше
(летне-осенний), 1пт)

Меню ЛДП, ЛДО

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 45 | Бутерброды с повидлом | Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-20, Магний-4 | = |
| 220 | Каша рисовая вязкая | Калорийность-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-45, ВитаминС-2, Магний-41 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22 | = |
| 60 | Печенье | Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-12 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-878, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-153, ВитаминА-84, ВитаминС-3, Магний-87 | = |
| Обед | | | |
| 100 | Овощи натуральные (помидоры) | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20 | = |
| 250/10 | Суп картофельный с бобовыми/ с гречками из пшеничного хлеба | Калорийность-141, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22, ВитаминС-9, Магний-28 | = |
| 100 | Биточки из говядины | Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминА-5, Магний-25 | = |
| 180 | Рагу из овощей | Калорийность-162, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-15, ВитаминС-14, Магний-35 | = |
| 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-33, Жиры-28, Углеводы-111, ВитаминА-5, ВитаминС-65, Магний-141 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 716, Белки-55, Жиры-49, Углеводы-264, ВитаминА-89, ВитаминС-68, Магний-228 | 203-59 |

Ген. директор Паева М.А. Паева

Заведующая
столовой Зотева Т.С.

Инженер-
технолог Халиуллина С.П.

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

15.06.2024 (Лагерь с 12 лет и старше
(летне-осенний), 1ср)

Меню ЛДП, ЛДО

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 40 | Бутерброд с маслом | Калорийность-167, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-11, ВитаминаА-69, Магний-3 | = |
| 220 | Каша пшениная вязкая | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, ВитаминаА-44, ВитаминС-1, Магний-61 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 200 | Чай каркаде | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3 | = |
| 100 | Плоды свежие | Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10, Магний-9 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-644, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-96, ВитаминаА-116, ВитаминС-11, Магний-79 | = |
| Обед | | | |
| 100 | Овощи консервированные порциями (огурцы) | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14 | = |
| 250/10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27 | = |
| 100 | Суфле рыбное | Калорийность-112, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминаА-66, Магний-26 | = |
| 180 | Пюре картофельное | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-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-675, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-95, ВитаминаА-102, ВитаминС-23, Магний-134 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 318, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-191, ВитаминаА-218, ВитаминС- 34, Магний-213 | 203-59 |

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая
столовой  Золотева Т.С.

Инженер-
технолог  Халиуллина С.П.