



Т.В. Эйхгорн
 директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

17.06.2024 (Лагерь с12 лет и старше
 (летне-осенний), 2пн)

Меню

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 М.А.Паева

Для документов

Заведующая столовой Зюлева Т.С.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.



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

18.06.2024 (Лагерь с 12 лет и старше
(летне-осенний), 2вт)

Меню

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 "Дружба"	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Магний-34	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-709, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-127, ВитаминА-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, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-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, ВитаминА-87, ВитаминС-95, Магний-198	=
Итого за день		Калорийность-1 589, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-236, ВитаминА-153, ВитаминС- 96, Магний-252	203-59



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотеева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖАЮ
Директор МАОУ "Кулатаевская средняя школа"
Е.В. Эйхгорн

19.06.2024 (Лагерь с12 лет и старше
(летне-осенний), 2ср)

Меню

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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-631, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-96, ВитаминаА-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, ВитаминаА-41, ВитаминС-49, Магний-117	=
Итого за день		Калорийность-1 360, Белки-54, Жиры-38, Углеводы-202, ВитаминаА-104, ВитаминС- 62, Магний-202	203-59



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая
столовой Золева Т.С.

Инженер-
технолог Халиуллина С.П.



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

20.06.2024 (Лагерь с 12 лет и старше
(летне-осенний), 2чт)

Меню

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, ВитаминА-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, ВитаминА-74, ВитаминС-22, Магний-176	=
Итого за день		Калорийность-2 252, Белки-85, Жиры-82, Углеводы-290, ВитаминА-74, ВитаминС-23, Магний-265	203-59



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.