

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баги-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

12.08.2024 (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)
<u>Завтрак</u>			
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	=
<u>Обед</u>			
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



Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Ваши-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

13.08.2024 (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)
<u>Завтрак</u>			
100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
210	Омлет натуральный	Калорийность-275, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-5, ВитаминА-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, ВитаминА-383, ВитаминС-4, Магний-57	=
<u>Обед</u>			
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, 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	=
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, ВитаминА-87, ВитаминС-95, Магний-201	=
Итого за день		Калорийность-1 426, Белки-61, Жиры-54, Углеводы-156, ВитаминА-470, ВитаминС- 99, Магний-258	203-59



Генеральный директор М.А. Паева

ДОКУМЕНТОВ

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баши-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

14.08.2024 (Лагерь с12 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



Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баши-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

15.08.2024 (Лагерь с12 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



Генеральный директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

16.08.2024 (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 гренками 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 МАОУ «Баш-Култаевская школа» Е.В. Эйхгорн

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баги-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

19.08.2024 (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)
<u>Завтрак</u>			
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	=
<u>Обед</u>			
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



Генеральный директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

20.08.2024 (Лагерь с 12 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, Витамина А-20, Магний-4	=
220	Каша "Дружба"	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, Витамина А-43, Витамин С-1, Магний-34	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина А-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 А-66, Витамин С-1, Магний-54	=
Обед			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Витамин С-6, Магний-19	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-8, Магний-24	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Витамина А-58, Витамин С-1, Магний-19	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Витамина А-29, Магний-106	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, Витамин С-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 А-87, Витамин С-95, Магний-198	=
Итого за день		Калорийность-1 589, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-236, Витамина А-153, Витамин С- 96, Магний-252	203-59

Генеральный директор МАОУ «Баш-Култаевская школа» М.А. Наева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

22.08.2024 (Лагерь с 12 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)
<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	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	=
<u>Обед</u>			
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

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баир-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

23.08.2024 (Лагерь с 12 лет и старше
(летне-осенний), 2шт)

Меню ЛДН, 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



Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.