

## 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>Плоды 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

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

## 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, ВитаминаА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
180	Омлет натуральный	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминаА-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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-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, ВитаминаА-77, ВитаминС-90, Магний-168	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 240, Белки-55, Жиры-42, Углеводы-144, ВитаминаА-401, ВитаминС- 93, Магний-214	<b>203-59</b>



ген. директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

*Кучумова Н.Х.*  
Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

*Халиуллина С.П.*  
Халиуллина С.П.

## 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 пшениная 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	Плоды 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

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.





УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"  
 СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»  
 Е.В. Эйхгорн

31.10.2024 (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. Гаева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

## 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 рисовая вязкая	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-37	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-724, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-124, ВитаминА-80, ВитаминС-2, Магний-77	=
<b>Обед</b>			
60	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200/10	Суп картофельный с бобовыми/ с гренками из пшеничного хлеба	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-7, Магний-22	=
90	Биточки из говядины	Калорийность-230, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-14, ВитаминА-4, Магний-23	=
150	Рагу из овощей	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминС-11, Магний-29	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-754, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-102, ВитаминА-4, ВитаминС-50, Магний-119	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 478, Белки-48, Жиры-41, Углеводы-226, ВитаминА-84, ВитаминС-52, Магний-196	<b>203-59</b>

Ген. директор

М.А. Гаева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.И.



## 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	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, Витамина-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-542, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-82, Витамина-42, ВитаминС-1, Магний-52	=
<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-1 311, Белки-49, Жиры-37, Углеводы-181, Витамина-119, ВитаминС- 92, Магний-218	<b>203-59</b>



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.