

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

Кукумова Н.Х.
Кукумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.
Халиуллина С.П.

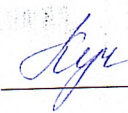
УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
 СП МАОУ «Бай-Култаевская школа»
 Е.В. Эйхгорн

29.10.2024 (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, 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 | = |
| 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, 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 |

Гендиректор  М.А. Паева

Заведующая
столовой 

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог 

Халнузлина С.П.





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

30.10.2024 (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 |



Гендиректор 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

01.11.2024 (Лагерь с12 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 |

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

02.11.2024 (Лагерь с12 лет и старше
(летне-осенний), суб.)

Меню ЛДП, ЛДО

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 45 | Бутерброд с сыром | Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13 | = |
| 220 | Каша "Дружба" | Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, ВитаминаА-43, ВитаминС-1, Магний-34 | = |
| 40 | Печенье | Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | Чай каркаде | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-728, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-114, ВитаминаА-46, ВитаминС-1, Магний-63 | = |
| 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-1 608, Белки-57, Жиры-47, Углеводы-223, ВитаминаА-133, ВитаминС- 96, Магний-261 | 203-59 |

Ген директор М.А. Паева

Заведующая
столовой Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог Халиуллина С.П.

