

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

29.05.2025 (Ш. Лагерь 12 лет
и старше лет, 2пн)

Меню ЛТО

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-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-45, ВитаминС-2, Магний-41	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	Плоды свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-505, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-75, ВитаминА-110, ВитаминС-12, Магний-67	=
Обед			
100	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20	=
250/10	Суп картофельный с бобовыми / гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100/30	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-273, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-13, ВитаминС-1, Магний-24	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-941, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-114, ВитаминА-29, ВитаминС-35, Магний-219	=
Итого за день		Калорийность-1 446, Белки-51, Жиры-43, Углеводы-189, ВитаминА-139, ВитаминС- 47, Магний-286	219-53

Ген. директор



Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

30.05.2025 (Ш. Лагерь 12 лет
и старше лет, 2вт)

Меню ЛТО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак

220	Каша пшенная вязкая	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Магний-61	=
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	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
Итого за Завтрак		Калорийность-747, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-131, ВитаминА-63, ВитаминС-2, Магний-92	=

Обед

100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
100	Шницель из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
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-870, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-117, ВитаминА-99, ВитаминС-28, Магний-105	=

Итого за день Калорийность-1 617, Белки-58, Жиры-45,
Углеводы-248, ВитаминА-162, ВитаминС-
30, Магний-197 **219-53**



Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

02.06.2025 (Ш. Лагерь 12 лет
и старше лет, 1пп)

Меню ЛДП, ЛДО, ЛТО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Витамина А-23, Магний-4	=
220	Каша "Дружба"	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30, Витамина А-43, Витамин С-1, Магний-34	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина А-19, Витамин С-1, Магний-13	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	Плоды свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, Витамин С- 10, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-552, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-92, Витамина А-85, Витамин С-12, Магний-64	=
Обед			
100	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, Витамин С-10, Магний-14	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-8, Магний-24	=
100/30	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-18, Витамин С-1, Магний-26	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Витамина А-29, Магний-106	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-974, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-115, Витамина А-29, Витамин С-19, Магний-211	=
Итого за день		Калорийность-1 526, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-207, Витамина А-114, Витамин С- 31, Магний-275	219-53

Ген. директор МАОУ "Култаевская средняя школа" М.А. Павлов

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



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

03.06.2025 (Ш. Лагерь 12 лет
и старше лет, 1вт)

Меню ЛДП, ЛДО, ЛТО

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	=
200	Омлет натуральный	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-347, ВитаминС-1, Магний-25	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС- 1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-506, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-49, ВитаминА-365, ВитаминС-4, Магний-56	=
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100/30	Биточки рыбные в молочном соусе	Калорийность-143, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-12, Магний-26	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
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-827, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-110, ВитаминА-36, ВитаминС- 121, Магний-130	=
Итого за день		Калорийность-1 334, Белки-57, Жиры-51, Углеводы-159, ВитаминА-401, ВитаминС- 125, Магний-186	219-53



Заведующая
столовой

Заведующая
столовой
Заведующая
столовой

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

04.06.2025 (Ш. Лагерь 12 лет
и старше лет, 1ср)

Меню ЛДП, ЛДО, ЛТО

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 пшенная вязкая	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Магний-61	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
60	Булочка домашняя	Калорийность-233, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-36, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-781, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-116, ВитаминА-109, ВитаминС-1, Магний-88	=
Обед			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Рис с овощами	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35	=
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-903, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-131, ВитаминА-58, ВитаминС-32, Магний-133	=
Итого за день		Калорийность-1 684, Белки-59, Жиры-52, Углеводы-247, ВитаминА-167, ВитаминС- 33, Магний-221	219-53



Заведующая
столовой

Золотова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская
Е.В. Эйх

05.06.2025 (Ш. Лагерь 12 лет
и старше лет, 1чт)

Меню ЛДП, ЛДО, ЛТО

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	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-12	=
Итого за Завтрак		Калорийность-1 145, Белки-45, Жиры-43, Углеводы-143, ВитаминаА-3, ВитаминС-1, Магний-85	=
<u>Обед</u>			
100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	Суп картофельный с бобовыми / гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22, ВитаминС-9, Магний-28	=
100	Фрикадельки из говядины паровые	Калорийность-197, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-7, Магний-17	=
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-1 088, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-160, ВитаминС-40, Магний-177	=
Итого за день		Калорийность-2 233, Белки-83, Жиры-76, Углеводы-303, ВитаминаА-3, ВитаминС-41, Магний-262	219-53



М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.

06.06.2025 (Ш. Лагерь 12 лет
и старше лет, 1шт)

Меню ЛДП, ЛДО, ЛТО

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 рисовая вязкая	Калорийность-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41, Витамина-45, ВитаминС-2, Магний-41	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
100	Плоды свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-661, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-96, Витамина-133, ВитаминС-13, Магний-81	=
Обед			
100	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, Витамина-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, Витамина-41, Магний-11	=
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-901, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-114, Витамина-125, ВитаминС- 39, Магний-113	=
Итого за день		Калорийность-1 563, Белки-50, Жиры-57, Углеводы-210, Витамина-258, ВитаминС- 52, Магний-194	219-53



Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зютова Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

07.06.2025 (суббота)

Меню ЛДП, ЛДО, ЛТО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-23, Магний-4	=
250	Каша "Дружба"	Калорийность-240, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35, ВитаминА-49, ВитаминС-2, Магний-38	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-611, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-102, ВитаминА-91, ВитаминС-3, Магний-72	=
Обед			
100	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
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	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-888, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-118, ВитаминА-5, ВитаминС-37, Магний-138	=
Итого за день		Калорийность-1 498, Белки-50, Жиры-46, Углеводы-220, ВитаминА-96, ВитаминС-40, Магний-210	219-53



Генеральный директор А.А. Паева

Заведующая
столовой

Зюрева Т.С.

Инженер
технолог

Халиуллина С.П.

Меню ЛДП, ЛДО, ЛТО

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-45, ВитаминС-2, Магний-41	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	Плоды свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-505, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-75, ВитаминА-110, ВитаминС-12, Магний-67	=
Обед			
100	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20	=
250/10	Суп картофельный с бобовыми / гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100/30	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-273, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-13, ВитаминС-1, Магний-24	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-941, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-114, ВитаминА-29, ВитаминС-35, Магний-219	=
Итого за день		Калорийность-1 446, Белки-51, Жиры-43, Углеводы-189, ВитаминА-139, ВитаминС- 47, Магний-286	219-53



М.А. Паева

Заведующая
столовой

Иванова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

10.06.2025 (Ш. Лагерь 12 лет
и старше лет, 2вт)

Меню ЛДП, ЛДО, ЛТО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак

220	Каша пшенная вязкая	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, Витамина А-44, Витамин С-1, Магний-61	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина А-19, Витамин С-1, Магний-13	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
100	Булочка школьная	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-56, Магний-12	=
Итого за Завтрак		Калорийность-747, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-131, Витамина А-63, Витамин С-2, Магний-92	=

Обед

100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Витамин С-6, Магний-19	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, Витамин С-18, Магний-23	=
100	Шницель из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Витамина А-58, Витамин С-1, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, Витамина А-41, Магний-11	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, Витамин С-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-870, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-117, Витамина А-99, Витамин С-28, Магний-105	=

Итого за день Калорийность-1 617, Белки-58, Жиры-45,
Углеводы-248, Витамина А-162, Витамин С-30, Магний-197 **219-53**



Заведующая
столовой

Новикова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

11.06.2025 (Ш. Лагерь 12 лет
и старше лет, 2ср)

Меню ЛДП, ЛДО, ЛТО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
250	Каша гречневая вязкая	Калорийность-211, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-26, ВитаминаА-46, ВитаминС-1, Магний-88	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-455, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-66, ВитаминаА-46, ВитаминС-2, Магний-106	=
Обед			
100	Салат витаминный	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-13, Магний-21	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
100/30	Котлеты рыбные в молочном соусе	Калорийность-143, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-12, Магний-26	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
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-750, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-109, ВитаминаА-36, ВитаминС-106, Магний-131	=
Итого за день		Калорийность-1 205, Белки-50, Жиры-34, Углеводы-175, ВитаминаА-82, ВитаминС-108, Магний-237	219-53

Ген. директор



Заведующая
столовой

Довникова А.А.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

16.06.2025 (Ш. Лагерь 12 лет
и старше лет, 1пп)

Меню ЛДП, ЛДО, ЛТО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-23, Магний-4	=
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	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	Плоды свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-552, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-92, ВитаминА-85, ВитаминС-12, Магний-64	=
Обед			
100	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
100/30	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-18, ВитаминС-1, Магний-26	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-974, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-115, ВитаминА-29, ВитаминС-19, Магний-211	=
Итого за день		Калорийность-1 526, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-207, ВитаминА-114, ВитаминС- 31, Магний-275	219-53



М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

17.06.2025 (Ш. Лагерь 12 лет
и старше лет, 1вт)

Меню ЛДП, ЛДО, ЛТО

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	=
200	Омлет натуральный	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-347, ВитаминС-1, Магний-25	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС- 1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-506, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-49, ВитаминА-365, ВитаминС-4, Магний-56	=
Обед			
100	Салат из белокачанной капусты с морковью	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100/30	Биточки рыбные в молочном соусе	Калорийность-143, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-12, Магний-26	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
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-827, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-110, ВитаминА-36, ВитаминС- 121, Магний-130	=
Итого за день		Калорийность-1 334, Белки-57, Жиры-51, Углеводы-159, ВитаминА-401, ВитаминС- 125, Магний-186	219-53



Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

18.06.2025 (Ш. Лагерь 12 лет
и старше лет, 1ср)

Меню ЛДП, ЛДО, ЛТО

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 пшенная вязкая	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Магний-61	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
60	Булочка домашняя	Калорийность-233, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-36, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-781, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-116, ВитаминА-109, ВитаминС-1, Магний-88	=
Обед			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Рис с овощами	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35	=
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-903, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-131, ВитаминА-58, ВитаминС-32, Магний-133	=
Итого за день		Калорийность-1 684, Белки-59, Жиры-52, Углеводы-247, ВитаминА-167, ВитаминС- 33, Магний-221	219-53



Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зюева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

19.06.2025 (Ш. Лагерь 12 лет
и старше лет, 1чт)

Меню ЛДП, ЛДО, ЛТО

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	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-12	=
Итого за Завтрак		Калорийность-1 145, Белки-45, Жиры-43, Углеводы-143, ВитаминА-3, ВитаминС-1, Магний-85	=
Обед			
100	Кукуруза отварная	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Магний-64	=
250/10	Суп картофельный с бобовыми / гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22, ВитаминС-9, Магний-28	=
100	Фрикадельки из говядины паровые	Калорийность-197, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-7, Магний-17	=
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-1 088, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-160, ВитаминС-40, Магний-177	=
Итого за день		Калорийность-2 233, Белки-83, Жиры-76, Углеводы-303, ВитаминА-3, ВитаминС-41, Магний-262	219-53



Заведующая
столовой

Затева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

20.06.2025 (Ш. Лагерь 12 лет
 и старше лет, 1шт)

Меню ЛДП, ЛДО, ЛТО

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 рисовая вязкая	Калорийность-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминаА-45, ВитаминС-2, Магний-41	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
100	Плоды свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-661, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-96, ВитаминаА-133, ВитаминС-13, Магний-81	=
Обед			
100	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминаА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминаА-41, Магний-11	=
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-901, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-114, ВитаминаА-125, ВитаминС- 39, Магний-113	=
Итого за день		Калорийность-1563, Белки-50, Жиры-57, Углеводы-210, ВитаминаА-258, ВитаминС- 52, Магний-194	219-53



М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зюлева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

21.06.2025 (суббота)

Меню ЛДП, ЛДО, ЛТО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброды с повидлом	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Витамина А-23, Магний-4	=
250	Каша "Дружба"	Калорийность-240, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35, Витамина А-49, Витамин С-2, Магний-38	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина А-19, Витамин С-1, Магний-22	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-611, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-102, Витамина А-91, Витамин С-3, Магний-72	=
Обед			
100	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, Витамин С-10, Магний-14	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, Витамин С-8, Магний-27	=
100	Биточки из говядины	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, Витамина А-5, Магний-25	=
180	Рагу из овощей	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-15, Витамин С-14, Магний-35	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, Витамин С-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-888, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-118, Витамина А-5, Витамин С-37, Магний-138	=
Итого за день		Калорийность-1 498, Белки-50, Жиры-46, Углеводы-220, Витамина А-96, Витамин С-40, Магний-210	219-53



директор М.А. Паева

документов

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.