

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

27.10.2025 (Ш. Лагерь 7-11 лет, 1пн)

Меню ЛДП

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	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
100	Плоды свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-533, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-90, ВитаминА-81, ВитаминС-12, Магний-61	=
Обед			
60	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
90/30	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе	Калорийность-314, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-17, ВитаминС-1, Магний-24	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
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-880, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-107, ВитаминА-24, ВитаминС-14, Магний-181	=
Итого за день		Калорийность-1 413, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-197, ВитаминА-105, ВитаминС-26, Магний-242	219-53

Ген. директор



М.А. Таева

Заведующая
столовой

[Signature]

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

[Signature]

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

28.10.2025 (Ш. Лагерь 7-11 лет, 1вт)

Меню ЛДП

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
180	Омлет натуральный	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминА-313, ВитаминС-1, Магний-22	=
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-23, Жиры-19, Углеводы-47, ВитаминА-324, ВитаминС-3, Магний-46	=
Обед			
60	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-17, Магний-10	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90/30	Биточки рыбные со сметаной	Калорийность-132, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-11, Магний-24	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
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-709, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-100, ВитаминА-30, ВитаминС-107, Магний-110	=
Итого за день		Калорийность-1 164, Белки-52, Жиры-40, Углеводы-147, ВитаминА-354, ВитаминС-110, Магний-156	219-53



М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кукумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП-МАОУ «Баш-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

29.10.2025 (Ш. Лагерь 7-11 лет, 1ср)

Меню ЛДП

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

=

200 Каша пшениная вязкая

Калорийность-254, Белки-9, Жиры-8,
Углеводы-37, Витамина-40, ВитаминС-1,
Магний-55

=

200 Чай с сахаром

Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4

=

30 Хлеб пшеничный

Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15,
Магний-4

=

60 Булочка домашняя

Калорийность-233, Белки-5, Жиры-8,
Углеводы-36, Магний-6

=

Итого за Завтрак

Калорийность-685, Белки-22, Жиры-23,
Углеводы-97, Витамина-105, ВитаминС-1,
Магний-78

=

Обед

60 Салат из свеклы отварной

Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3,
Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11

=

200/5 Щи из свежей капусты с
картофелем со сметаной

Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5,
Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18

=

90 Котлеты из птицы
припущенные

Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9,
Углеводы-8, Витамина-53, ВитаминС-1,
Магний-17

=

150 Рис с овощами

Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4,
Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29

=

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-789, Белки-29, Жиры-21,
Углеводы-118, Витамина-53, ВитаминС-26,
Магний-112

=

Итого за день

Калорийность-1 474, Белки-51, Жиры-44,
Углеводы-215, Витамина-158, ВитаминС-27,
Магний-190

219-53



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

30.10.2025 (Ш. Лагерь 7-11 лет, 1чт)

Меню ЛДП

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

Завтрак

180/30	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-608, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-46, ВитаминС-1, Магний-56	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-12	=
Итого за Завтрак		Калорийность-985, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-120, ВитаминА-3, ВитаминС-1, Магний-72	=

Обед

60	Кукуруза отварная	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200/10	Суп картофельный с бобовыми/ гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-7, Магний-22	=
90	Фрикадельки из говядины паровые	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-6, Магний-15	=
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	=
Итого за Обед		Калорийность-886, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-129, ВитаминС-35, Магний-137	=
Итого за день		Калорийность-1 872, Белки-70, Жиры-64, Углеводы-249, ВитаминА-3, ВитаминС-36, Магний-209	219-53



М.А.Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Бачи-Култаевская школа»

Е.В. Эйхгорн

31.10.2025 (Ш. Лагерь 7-11 лет, 1пт)

Меню ЛДП

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	=
200	Каша рисовая вязкая	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-37	=
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-638, Белки-14, Жиры-23,
Углеводы-92, ВитаминА-129, ВитаминС-12,
Магний-77 =

Обед

60	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
90	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминА-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
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-800, Белки-31, Жиры-28,
Углеводы-104, ВитаминА-110, ВитаминС-27,
Магний-95 =

Итого за день Калорийность-1 438, Белки-45, Жиры-51,
Углеводы-196, ВитаминА-239, ВитаминС-39,
Магний-172 **219-53**



Ген. директор
для
ДОКУМЕНТОВ

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.