

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

27.10.2025 (Ш. Лагерь
 12 лет и старше лет, 1пн)

Меню ЛДП

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброд 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	Фрукты 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	=
130	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



Генеральный директор Е.В. Эйхгорн

Заведующая
столовой

Зюлева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

28.10.2025 (Ш. Лагерь
12 лет и старше лет, 1вт)

Меню ЛДП

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, ВитаминаА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
200	Омлет натуральный	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминаА-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, ВитаминаА-365, ВитаминС-4, Магний-56	=
<u>Обед</u>			
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	=
130	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, 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-827, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-110, ВитаминаА-36, ВитаминС-121, Магний-130	=
Итого за день		Калорийность-1 334, Белки-57, Жиры-51, Углеводы-159, ВитаминаА-401, ВитаминС-125, Магний-186	219-53



Ген. директор

Е.В. Эйхгорн

Заведующая
столовой

Эртева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

29.10.2025 (Ш. Лагерь
 12 лет и старше лет, 1ср)

Меню ЛДП

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 пшениная 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	=
<u>Обед</u>			
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	Калорийность99, 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

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАФУ "Култаевская средняя школа"

Е.В. Эйхгорн

30.10.2025 (Ш. Лагерь
12 лет и старше лет, 1чт)

Меню ЛДП

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, ВитаминА-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, ВитаминА-3, ВитаминС-41, Магний-262	219-53



Генеральный директор

Е.В. Эйхгорн

Заведующая
столовой

Зотеева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

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

31.10.2025 (Ш. Лагерь
 12 лет и старше лет, 1шт)

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	=
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	Фрукты 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 А. Паева

Заведующая
столовой

Зотьева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.