

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Жулаевская средняя школа  
 "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

01.06.2026 (Лагерь 7-11лет, 1ин)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8	=
200	Кашиа "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминаА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-469, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-67, ВитаминаА-58, ВитаминС-9, Магний-57	=
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
90	Котлеты "Школьные"	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминаА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминаА-34, Магний-9	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-757, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-112, ВитаминаА-56, ВитаминС-22, Магний-95	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 226, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-179, ВитаминаА-114, ВитаминС-31, Магний-152	<b>232-26</b>

Ген. директор

М.А. Паева



Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Кутышевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхорн

02.06.2026 (Лагерь 7-11лет, 1вт)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	<i>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</i>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
180	<i>Омлет натуральный</i>	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминА-313, ВитаминС-1, Магний-22	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-436, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-42, ВитаминА-324, ВитаминС-3, Магний-56	=
<u>Обед</u>			
60	<i>Салат из капусты белокачанной</i>	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-12, Магний-10	=
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
90	<i>Котлеты из птицы припущенные</i>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	<i>Рис отварной</i>	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39, ВитаминА-27, Магний-27	=
200	<i>Компот из яблок с лимоном</i>	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-801, Белки-29, Жиры-20, Углеводы-124, ВитаминА-80, ВитаминС-23, Магний-106	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 238, Белки-51, Жиры-39, Углеводы-166, ВитаминА-404, ВитаминС-26, Магний-162	<b>232-26</b>

Ген. директор

М.А.Пасва

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
 "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

03.06.2026 (Лагерь 7-11 лет, 1ср)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминаА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
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	=
60	Булочка домашняя	Калорийность-233, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-36, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-621, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-99, ВитаминаА-56, ВитаминС-2, Магний-71	=
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200/10	Суп картофельный с бобовыми/ гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-7, Магний-22	=
90	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-9, ВитаминаА-18, ВитаминС-3, Магний-32	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-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-656, Белки-30, Жиры-10, Углеводы-107, ВитаминаА-48, ВитаминС-34, Магний-128	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 277, Белки-47, Жиры-28, Углеводы-206, ВитаминаА-104, ВитаминС-36, Магний-199	<b>232-26</b>



Ген. директор для М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Кутяевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

04.06.2026 (Лагерь 7-11лет, 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>			
20	Сыр полутвердый (порциями)	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-52, Магний-7	=
200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Магний-49	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-12	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-632, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-95, ВитаминА-95, ВитаминС-2, Магний-76	=
<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	Фрикадельки из говядины паровые	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-6, Магний-15	=
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	=
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-798, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-95, ВитаминА-24, ВитаминС-89, Магний-166	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 430, Белки-49, Жиры-45, Углеводы-190, ВитаминА-119, ВитаминС-91, Магний-242	<b>232-26</b>

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
 "Интеграция"



Е.В. Эйхгарн

05.06.2026 (Лагерь 7-11 лет, 1пт)

## Меню ЛДЦ, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Бутерброды с повидлом</b>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминА-20, Магний-4	=
200	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	Калорийность-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Магний-32	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
50	<b>Пряники</b>	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-37, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-645, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-119, ВитаминА-66, ВитаминС-2, Магний-44	=
<u>Обед</u>			
60	<b>Овощи натуральные (помидоры, огурцы)</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-11, Магний-10	=
200/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
210	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-82, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	<b>Компот из ягод замороженных</b>	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, 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-758, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-92, ВитаминА-82, ВитаминС-37, Магний-101	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 403, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-211, ВитаминА-148, ВитаминС-39, Магний-145	<b>232-26</b>

Ген. директор М.А. Пасва



Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

06.06.2026 (Лагерь 7-11 лет суб.)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
80	Булочка ванильная	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-8	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-598, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-104, ВитаминА-37, ВитаминС-2, Магний-56	=
<b>Обед</b>			
60	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200	Суп картофельный с крупой(рис)	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, ВитаминС-6, Магний-23	=
120	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
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-780, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-101, ВитаминА-24, ВитаминС-27, Магний-179	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 378, Белки-45, Жиры-34, Углеводы-205, ВитаминА-61, ВитаминС-29, Магний-235	<b>232-26</b>

Ген. директор М.А. Паева

Для  
ДОКУМЕНТОВ

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
 "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

08.06.2026 (Лагерь 7-11 лет, 2пн)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8	=
200	Каша гречневая вязкая	Калорийность-169, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-70	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-452, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-60, ВитаминА-56, ВитаминС-9, Магний-105	=
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200/5	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, ВитаминС-7, Магний-17	=
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 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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-809, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-108, ВитаминА-110, ВитаминС-14, Магний-95	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 261, Белки-42, Жиры-46, Углеводы-168, ВитаминА-166, ВитаминС-23, Магний-200	<b>232-26</b>



М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
 "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

09.06.2026 (Лагерь 7-11 лет, 2вт)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
20	Сыр полутвердый (порциями)	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-52, Магний-7	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
60	Крендель сахарный	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-600, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-87, ВитаминА-91, ВитаминС-1, Магний-52	=
<u>Обед</u>			
60	Салат витаминный	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-8, Магний-12	=
200/10	Суп картофельный с бобовыми/ гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-7, Магний-22	=
90	Котлеты "Школьные"	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-732, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-100, ВитаминА-52, ВитаминС-23, Магний-111	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 332, Белки-44, Жиры-44, Углеводы-187, ВитаминА-143, ВитаминС-24, Магний-163	<b>232-26</b>



Ген. директор

М.А. Пасва

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
 "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

10.06.2026 (Лагерь 7-11 лет, 2ср)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Магний-49	=
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	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-475, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-65, ВитаминА-62, ВитаминС-3, Магний-85	=
<u>Обед</u>			
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	Биточки рыбные	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	Рагу из овощей	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминС-11, Магний-29	=
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-668, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-103, ВитаминС-101, Магний-110	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 143, Белки-46, Жиры-31, Углеводы-168, ВитаминА-62, ВитаминС-104, Магний-195	<b>232-26</b>

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зетева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
 "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

11.06.2026 (Лагерь 7-11лет, 2чт)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
180/30	<i>Запеканка из творога/ молоко сгущенное</i>	Калорийность-608, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-46, ВитаминС-1, Магний-56	=
200	<i>Чай каркаде</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
60	<i>Печенье</i>	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-12	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-985, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-120, ВитаминА-3, ВитаминС-1, Магний-72	=
<u>Обед</u>			
60	<i>Кукуруза отварная</i>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38	=
200/5	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
210	<i>Плов из отварной птицы</i>	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-82, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	<i>Компот из ягод замороженных</i>	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, Магний-6	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-946, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-127, ВитаминА-82, ВитаминС-26, Магний-129	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 932, Белки-73, Жиры-71, Углеводы-247, ВитаминА-85, ВитаминС-27, Магний-201	<b>232-26</b>

Ген директор

М.А.Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАДУ "Жутовская средняя школа  
 "Интеграция"



Е.В. Эйхдори

15.06.2026 (Лагерь 7-11 лет, 1 инн)

## Меню ЛДЦ, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
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-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-469, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-67, ВитаминА-58, ВитаминС-9, Магний-57	=
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
90	Котлеты "Школьные"	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-757, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-112, ВитаминА-56, ВитаминС-22, Магний-95	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 226, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-179, ВитаминА-114, ВитаминС-31, Магний-152	<b>232-26</b>



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

16.06.2026 (Лагерь 7-11 лет, 1вт)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-436, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-42, ВитаминА-324, ВитаминС-3, Магний-56	=
<u>Обед</u>			
60	Салат из капусты белокочанной	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-12, Магний-10	=
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	Рис отварной	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39, ВитаминА-27, Магний-27	=
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	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-801, Белки-29, Жиры-20, Углеводы-124, ВитаминА-80, ВитаминС-23, Магний-106	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 238, Белки-51, Жиры-39, Углеводы-166, ВитаминА-404, ВитаминС-26, Магний-162	<b>232-26</b>



Гендиректор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
 "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

17.06.2026 (Лагерь 7-Шлет, 1ср)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
60	<i>Булочка домашняя</i>	Калорийность-233, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-36, Магний-6	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-621, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-99, ВитаминА-56, ВитаминС-2, Магний-71	=
<u>Обед</u>			
60	<i>Овощи натуральные (помидоры)</i>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200/10	<i>Суп картофельный с бобовыми/ гренки из пшеничного хлеба</i>	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-7, Магний-22	=
90	<i>Шницель рыбный натуральный</i>	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-9, ВитаминА-18, ВитаминС-3, Магний-32	=
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-656, Белки-30, Жиры-10, Углеводы-107, ВитаминА-48, ВитаминС-34, Магний-128	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 277, Белки-47, Жиры-28, Углеводы-206, ВитаминА-104, ВитаминС-36, Магний-199	<b>232-26</b>



М.А.Пасва

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа "Интеграция"  
 Е.В. Дылгорн



18.06.2026 (Лагерь 7-11 лет, 1чт)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
20	Сыр полутвердый (порциями)	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-52, Магний-7	=
200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Магний-49	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-12	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-632, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-95, ВитаминА-95, ВитаминС-2, Магний-76	=
<u>Обед</u>			
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	Фрикадельки из говядины паровые	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-6, Магний-15	=
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	=
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-798, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-95, ВитаминА-24, ВитаминС-89, Магний-166	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 430, Белки-49, Жиры-45, Углеводы-190, ВитаминА-119, ВитаминС-91, Магний-242	<b>232-26</b>



Ген. директор

М.А. Таева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа  
 "Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

19.06.2026 (Лагерь 7-11лет, 1шт)

## Меню ЛДП, ЛДО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброды с повидлом	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминаА-20, Магний-4	=
200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33, ВитаминаА-43, ВитаминС-2, Магний-32	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-37, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-645, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-119, ВитаминаА-66, ВитаминС-2, Магний-44	=
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные (помидоры, огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-11, Магний-10	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
210	Плов из отварной птицы	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминаА-82, ВитаминС-1, Магний-37	=
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-758, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-92, ВитаминаА-82, ВитаминС-37, Магний-101	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 403, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-211, ВитаминаА-148, ВитаминС-39, Магний-145	<b>232-26</b>

Ген. директор



М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-  
технолог

Халиуллина С.П.