

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эихгорн

26.10.2026 (Лагерь
с 12 лет и старше, 1нн)

Меню ЛДП, ЛДО, ЛТО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8	=
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-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-488, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-69, ВитаминА-62, ВитаминС-9, Магний-60	=
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-6, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, 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	=
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-846, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-122, ВитаминА-66, ВитаминС-29, Магний-110	=
Итого за день		Калорийность-1 334, Белки-45, Жиры-42, Углеводы-191, ВитаминА-128, ВитаминС-38, Магний-170	232-26

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

27.10.2026 (Лагерь
с12 лет и старше, 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	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Завтрак		Калорийность-488, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-44, ВитаминА-365, ВитаминС-4, Магний-66	=
Обед			
100	Салат из капусты белокочанной	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-20, Магний-17	=
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, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Рис отварной	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47, ВитаминА-32, Магний-32	=
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-924, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-141, ВитаминА-90, ВитаминС-32, Магний-125	=
Итого за день		Калорийность-1 412, Белки-57, Жиры-49, Углеводы-185, ВитаминА-455, ВитаминС-36, Магний-191	232-26

Ген.директор М.А.Паева

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

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

28.10.2026 (Лагерь
с12 лет и старше, 1ср)

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 молочная жидкая	Калорийность-220, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-31, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-41	=
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	Булочка домашняя	Калорийность-388, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-60, Магний-10	=
Итого за Завтрак		Калорийность-773, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-120, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Магний-77	=
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-141, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22, ВитаминС-9, Магний-28	=
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминА-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
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-719, Белки-32, Жиры-12, Углеводы-115, ВитаминА-56, ВитаминС-47, Магний-150	=
Итого за день		Калорийность-1 492, Белки-52, Жиры-36, Углеводы-235, ВитаминА-116, ВитаминС-49, Магний-227	232-26

Ген.директор М.А.Паева

Заведующая
столовой Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог Халиуллина С.П.

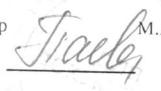
УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

29.10.2026 (Лагерь
с 12 лет и старше, 1чт)

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 из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-28, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Магний-53	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7, Магний-9	=
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-12	=
Итого за Завтрак		Калорийность-705, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-104, ВитаминА-112, ВитаминС-2, Магний-91	=
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-6, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	Фрикадельки из говядины паровые	Калорийность-197, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-7, Магний-17	=
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-920, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-104, ВитаминА-29, ВитаминС-94, Магний-199	=
Итого за день		Калорийность-1 625, Белки-55, Жиры-54, Углеводы-208, ВитаминА-141, ВитаминС-96, Магний-290	232-26

Ген.директор  М.А. Паева

Заведующая
столовой  Зотева Т.С.

Инженер-технол
ог  Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Култаевская средняя школа
"Интеграция"

Е.В. Эйхгорн

30.10.2026 (Лагерь
с12 лет и старше, 1пт)

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-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминаА-20, Магний-4	=
220	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36, ВитаминаА-47, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
60	Пряники	Калорийность-220, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-45, Магний-5	=
Итого за Завтрак		Калорийность-716, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-133, ВитаминаА-70, ВитаминС-2, Магний-48	=
Обед			
100	Овощи натуральные (помидоры, огурцы)	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-18, Магний-17	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
220	Плов из отварной птицы	Калорийность-427, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-29, ВитаминаА-86, ВитаминС-1, Магний-39	=
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-812, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-97, ВитаминаА-86, ВитаминС-46, Магний-116	=
Итого за день		Калорийность-1 528, Белки-47, Жиры-46, Углеводы-230, ВитаминаА-156, ВитаминС-48, Магний-164	232-26

Ген.директор

М.А.Пасва

Заведующая

столовой

Зотева Т.С.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.