

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СН МАОУ «Баи-Култаевская основная школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Тапкинова

15.05.2023 (Д.сад 3-7 лет
(зимне-весеннее), 1пп)

Пищевый блок ДС «Йолдыз»

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброды с повидлом	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20, Магний-3	=
150	Каша "Дружба"	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21, ВитаминаА-30, ВитаминС-1, Магний-23	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Чай с молоком	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17, ВитаминС-1	=
2 Завтрак			
100	Плоды свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
Обед			
50	Салат из свежих огурцов	Калорийность-51, Жиры-5, Углеводы-1, ВитаминС-3, Магний-7	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
100	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-170, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-15	=
150	Макароны отварные с овощами	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминаА-25, ВитаминС-3, Магний-18	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Полдник			
50	Вафли	Калорийность-175, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39, Магний-5	=
200	Кисломолочный напиток/кефир	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминаА-40, ВитаминС-1, Магний-28	=
Ужин			
200	Суп молочный с крупой	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, ВитаминС-1, Магний-23	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за день		Калорийность-1 616, Белки-45, Жиры-45, Углеводы-254, ВитаминаА-95, ВитаминС-33, Магний-188	176-32

Ген.директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол

ог

Халиуллина С.П.

16.05.2023 (Д.сад 3-7 лет
 (зимне-весеннее), 16т)

Пищевая ДС «Йолдыз»

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-9, ВитаминС-1, Магний-9	=
150	Омлет натуральный	Калорийность-196, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3, ВитаминА-261, Магний-19	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
2 Завтрак			
200	Сок фруктовый	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
Обед			
50	Салат из свеклы отварной	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, ВитаминС-3, Магний-9	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
70	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-128, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминА-4, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Натрий-41, Магний-13	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-3, Магний-2	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Полдник			
60	Ватрушка с повидлом	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-35, ВитаминА-9, Магний-7	=
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-3	=
Ужин			
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	=
160	Рагу из овощей	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-14, ВитаминС-12	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=

Итого за день Калорийность-1 636, Белки-61, Жиры-61,
 Углеводы-213, ВитаминА-332, ВитаминС-47,
 ВитаминРР-3, Натрий-41, Магний-156

176-32

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская основная школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Ташкинова

17.05.2023 (Д.сад 3-7 лет
(зимне-весеннее), 1ср)

Пищевый блок ДС «Йолдыз»

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

Завтрак

15	Сыр (порциями)	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4	=
150	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-19, ВитаминА-32, ВитаминС-1, Магний-36	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=

2 Завтрак

100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
-----	---------------	--	---

Обед

50	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-12, Магний-10	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
70	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-79, Белки-11, Жиры-1, Углеводы-7, ВитаминА-14, ВитаминС-2, Магний-25	=
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	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

Полдник

50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Магний-5	=
250	Кисломолочный напиток /йогурт/	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-50, ВитаминС-2, Магний-35	=

Ужин

50	Салат из моркови	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-2, Магний-16	=
150	Макаронные изделия отварные с сыром	Калорийность-206, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-26, Магний-15	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=

Итого за день Калорийность-1 606, Белки-58, Жиры-43,
Углеводы-230, ВитаминА-120, ВитаминС-38,
Магний-311

176-32



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская основная школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Ташкинова

18.05.2023 (Д.сад 3-7 лет
(зимне-весеннее), 1чт)

Пищевый блок ДС «Йолдыз»

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

Завтрак

30	Бутерброд с маслом	Калорийность-147, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-8, Магний-2	=
150	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19, ВитаминА-28, ВитаминС-1, Магний-21	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=

2 Завтрак

200	Сок фруктовый	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
-----	---------------	--	---

Обед

50	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-1, ВитаминС-9, Магний-7	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
150	Рагу из птицы	Калорийность-213, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-14, ВитаминС-9, Магний-33	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

Полдник

50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
250	Молоко кипяченое	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминС-3	=

Ужин

150/50	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24, ВитаминВ2-1, ВитаминС-1	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=

Итого за день Калорийность-2 120, Белки-72, Жиры-80,
Углеводы-275, ВитаминА-47, ВитаминВ2-1,
ВитаминС-36, Магний-158

176-32

Ген. директор М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Бий-Култаевская основная школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Тапкинова

19.05.2023 (Д.сад 3-7 лет
(зимне-весеннее), 1шт)

Пищевый блок ДС «Йолдыз»

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
35	Бутерброд с сыром	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминА-30, Натрий-34, Магний-8	=
150	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-162, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-23, ВитаминС-1	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
<u>2 Завтрак</u>			
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
<u>Обед</u>			
50	Салат из моркови и яблок	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-11, ВитаминС-2, Магний-17	=
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
70	Шницель из птицы припущенные	Калорийность-128, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-13	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-25, Магний-36	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<u>Полдник</u>			
60	Булочка ванильная	Калорийность-198, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34, Магний-6	=
250	Кисломолочный напиток/кефир	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-50, ВитаминС-2, Магний-35	=
<u>Ужин</u>			
200	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-146, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19, ВитаминС-1	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за день		Калорийность-1 510, Белки-57, Жиры-44, Углеводы-218, ВитаминА-124, ВитаминС-57, Натрий-34, Магний-195	176-32

Ген. директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Келтаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская основная школа»

Детский сад «Йолдыз»

Е.В. Ташикина

22.05.2023 (Д.сад 3-7 лет
(зимне-весеннее), 2пп)**Пищевблок ДС «Йолдыз»**

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

Завтрак

45	Бутерброд с сыром	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-9, Магний-12	=
150	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21, ВитаминА-28, ВитаминС-1, Магний-28	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Чай с молоком	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-15	=

2 Завтрак

100	Плоды свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
-----	--------------	--	---

Обед

50	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-3, Магний-7	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
70	Котлеты из говядины	Калорийность-200, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-10, Магний-18	=
150	Рис с овощами	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

Полдник

50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-3	=

Ужин

50	Винегрет овощной	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-4	=
150	Омлет натуральный	Калорийность-245, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-3	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=

Итого за день Калорийность-1 975, Белки-65, Жиры-74,
Углеводы-254, ВитаминА-28, ВитаминС-43,
Магний-178**176-32**

Ген.директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баи-Култаевская основная школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Тапкинова

23.05.2023 (Д.сад 3-7 лет
(зимне-весеннее), 2вт)

Пищевая блок ДС «Йолдыз»

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
30	Бутерброд с маслом	Калорийность-147, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-8, Магний-2	=
150	Каша гречневая вязкая	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-28, Магний-53	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
2 Завтрак			
200	Сок фруктовый	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
Обед			
50	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-9, ВитаминС-1, Магний-9	=
200/5	Свекольник со сметаной	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-25	=
70	Биточки рыбные	Калорийность-79, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-7, Магний-16	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Полдник			
60	Шанежка с картофелем	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, ВитаминА-1, ВитаминС-4, Магний-18	=
200	Кисломолочный напиток /йогурт/	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-28	=
Ужин			
150	Запеканка рисовая с творогом	Калорийность-261, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-38	=
50	Соус молочный сладкий	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Магний-6	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за день		Калорийность-1 687, Белки-54, Жиры-54, Углеводы-244, ВитаминА-108, ВитаминС-23, Магний-228	176-32

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

24.05.2023 (Д.сад 3-7 лет
(зимне-весеннее), 2ср)

Пищевая блок ДС «Йолдыз»

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-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20, Магний-3	=
150	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24, ВитаминА-32, ВитаминС-1, Магний-24	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
<u>2 Завтрак</u>			
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
<u>Обед</u>			
50	Салат из свежих помидоров	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2, ВитаминС-8, Магний-9	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
70	Шницель из птицы припущенные	Калорийность-128, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-13	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<u>Полдник</u>			
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Магний-5	=
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-3	=
<u>Ужин</u>			
50	Салат из моркови и яблок	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-11, ВитаминС-2, Магний-17	=
150	Рагу из овощей	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминС-11	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=
Итого за день		Калорийность-1 789, Белки-52, Жиры-45, Углеводы-292, ВитаминА-92, ВитаминС-123, Магний-152	176-32



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баши-Култаевская основная школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Тапкинова

25.05.2023 (Д.сад 3-7 лет
(зимне-весеннее), 2чт)

Пищеблок ДС «Йолдыз»

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
15	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4, Магний-8	=
150/30	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминА-64, ВитаминС-1, Магний-38	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Какао с молоком	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминС-1, Магний-27	=
<u>2 Завтрак</u>			
200	Сок фруктовый	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
<u>Обед</u>			
50	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминС-3, Магний-10	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
100	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-170, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-15	=
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	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<u>Полдник</u>			
60	Булочка школьная	Калорийность-171, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-33, Магний-7	=
200	Кисломолочный напиток/кефир	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-28	=
<u>Ужин</u>			
200	Суп молочный с крупой	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, ВитаминС-1, Магний-23	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за день		Калорийность-1 977, Белки-88, Жиры-56, Углеводы-264, ВитаминА-128, ВитаминС-20, Магний-329	176-32

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская основная школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Тапкинова

26.05.2023 (Д.сад 3-7 лет
(зимне-весеннее), 2шт)

Пищевый блок ДС «Йолдыз»

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	=
150	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19, ВитаминА-28, ВитаминС-1, Магний-21	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
2 Завтрак			
100	Плоды свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
Обед			
50	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-5, Магний-7	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
150	Плов из отварной птицы	Калорийность-291, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-19, ВитаминА-59, ВитаминС-1, Магний-27	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Полдник			
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-3	=
Ужин			
70	Рыба, запеченная в омлете	Калорийность-103, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-2	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за день		Калорийность-1 617, Белки-62, Жиры-48, Углеводы-230, ВитаминА-90, ВитаминС-37, Магний-144	176-32

Ген. директор М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.