

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Бай-Кутайевская средняя школа»

СВ.М.О.У. «Бай-Кутайевская основная школа»

подпись (подпись)

Е.В. Ганикина

29.05.2023 (Д.сад 3-7 лет
(зимне-весеннее), 1пп)

Пищевая 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, ВитаминА-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, ВитаминА-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, ВитаминА-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, ВитаминА-95, ВитаминС-33,
Магний-188 **176-32**



Для

документов

И.А. Пасва

Заведующая
столовой

Купцова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор УОУ "Бина-Кузнецовская средняя школа"

С.И.МАОУ "Бина-Кузнецовская основная школа"

подпись: Е.В. Таикинова

Е.В. Таикинова

30.05.2023 (Д.сад 3-7 лет
(зимне-весеннее), 1вт)

Пищеблок 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, ВитаминаА-9, ВитаминС-1, Магний-9	=
150	Омлет натуральный	Калорийность-196, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3, ВитаминаА-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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-4, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Натрий-41, Магний-13	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-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, ВитаминаА-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, ВитаминаА-332, ВитаминС-47,
ВитаминРР-3, Натрий-41, Магний-156

176-32

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Камаровская средняя школа»

СП МБОУ «Битовская основная школа»

детский сад «Иолдыз»

Т. В. Тетюхинова

31.05.2023 (Д.сад 3-7 лет
(зимне-весеннее), 1ср)

Пищевая блок ДС «Иолдыз»

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	Плоды 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**



Генеральный директор Тетюхинова Т. В.

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Биш-Култаская основная школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Ташкинова

01.06.2023 (Д.сад 3-7 лет
(летне-осеннее), 1чт)

Пищевый блок ДС «Йолдыз»

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
35	Бутерброд с сыром	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7, Магний-10	=
150	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-24, ВитаминС-1, Магний-53	=
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			
100	Плоды 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	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
70/30	Биточки из говядины с молочным соусом	Калорийность-209, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-13, ВитаминА-3, Магний-21	=
130	Рис отварной	Калорийность-190, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-34, ВитаминА-23, Магний-23	=
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	Котлеты рыбные	Калорийность-79, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-7, Магний-16	=
130	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, Магний-31	=
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-1 967, Белки-68, Жиры-58, Углеводы-291, ВитаминА-45, ВитаминС-43, Магний-252	176-32

Гендиректор М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Куштаевская средняя школа»

СП. МАОУ «Бай-Куштаевская основная школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Ташкинова

02.06.2023 (Д.сад 3-7 лет
(летне-осеннее), 1шт)

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 пшеничная вязкая	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28, Витамина А-30, Витамин С-1, Магний-41	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина А-3	=
2 Завтрак			
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, Витамин С-5, Магний-10	=
Обед			
50	Салат картофельный с огурцами солеными	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-7, Магний-11	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-8, Магний-21	=
70	Фрикадельки из кур	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-5, Витамин С-1, Магний-11	=
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-26, Витамина А-30, Магний-8	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, Витамин С-3, Магний-6	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Полдник			
60	Булочка ванильная	Калорийность-198, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34, Магний-6	=
200	Кисломолочный напиток/кефир	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, Витамина А-40, Витамин С-1, Магний-28	=
Ужин			
70	Фрикадельки из говядины паровые	Калорийность-138, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-5, Магний-12	=
130	Капуста тушеная	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11, Витамина А-22, Витамин С-18, Магний-30	=
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-1 760, Белки-57, Жиры-55, Углеводы-258, Витамин А-125, Витамин С-44, Магний-215	176-32

Ген. дир. М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Башкирская средняя школа"

СН-МБОУ "Башкирская основная школа"

детский сад №10

Е.В. Тапкинова

05.06.2023 (Д.сад 3-7 лет
(летне-осеннее), 2пп)

Пищеблок 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	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	Салат из свежих помидоров	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2, ВитаминС-8, Магний-9	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
100	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	Калорийность-180, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8, Магний-13	=
130	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминА-21, Магний-77	=
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	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
200	Кисломолочный напиток /йогурт/	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминА-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-1 667, Белки-50, Жиры-58, Углеводы-224, ВитаминА-89, ВитаминС-30, Магний-269	176-32

Ген. директор Тапкинова Е.В.

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СД МАОУ "Култаевская основная школа"

Е.В. Ташикина

06.06.2023 (Д.сад 3-7 лет
(летне-осеннее), 2вт)

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>			
40	Бутерброды с повидлом	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20, Магний-3	=
150	Каши из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-24, ВитаминС-1, Магний-53	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
<u>2 Завтрак</u>			
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
<u>Обед</u>			
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-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
70	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-128, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-13	=
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25, Магний-7	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<u>Полдник</u>			
60	Шанежка с картофелем	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, ВитаминС-4, Магний-18	=
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-3	=
<u>Ужин</u>			
150/50	Запеканка рисовая с творогом/ соус молочный сладкий	Калорийность-326, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-46, Магний-6	=
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-1 905, Белки-57, Жиры-53,
Углеводы-297, ВитаминА-41, ВитаминС-36,
Магний-172 **176-32**



Пасва

Заведующая
столовой

Кузнецова Н.Х.

Инженер-технол

Халиуллина С.П.

07.06.2023 (Д.сад 3-7 лет
 (летне-осеннее), 2ср)

Пищеблок ДС «Йолдыз»

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	=
150	Каша рисовая вязкая	Калорийность-176, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-28, ВитаминА-31, ВитаминС-1, Магний-28	=
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	=
<u>2 Завтрак</u>			
100	Плоды свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
<u>Обед</u>			
50	Салат из моркови	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминС-2, Магний-17	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
70/30	Котлеты рыбные с молочным соусом	Калорийность-109, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-9, Магний-19	=
130	Пюре картофельное	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминА-26, ВитаминС-3, Магний-21	=
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	Кисломолочный напиток/кефир	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-28	=
<u>Ужин</u>			
50	Салат из свежих огурцов	Калорийность-33, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-7	=
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	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за день		Калорийность-1 494, Белки-51, Жиры-45, Углеводы-219, ВитаминА-116, ВитаминС-118, Магний-203	176-32

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИДЮУ "Бухтаевская средняя школа"

СПАСИБО "Кани-Кушанская основная школа"

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Тишкинова

08.06.2023 (Д.сад 3-7 лет
(летне-осеннее), 2чт)

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>			
150/30	Пудинг из творога паровой со сгущенным молоком	Калорийность-460, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-50, Магний-42	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Какао с молоком	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминС-1, Магний-27	=
<u>2 Завтрак</u>			
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
<u>Обед</u>			
50	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-5, Магний-7	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
70	Биточки из говядины	Калорийность-179, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-3, Магний-18	=
130	Рис отварной	Калорийность-190, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-34, ВитаминА-23, Магний-23	=
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 школьная	Калорийность-171, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-33, Магний-7	=
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-3	=
<u>Ужин</u>			
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-2 143, Белки-78, Жиры-74,
Углеводы-289, ВитаминА-26, ВитаминС-35,
Магний-183

176-32

Ген. директор

Заведующая
столовой

Купумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ДПО «Кедровская средняя школа»

СП МАOU «Бин-Китиевская основная школа»

детский сад «Полдень»

Ташкинова

09.06.2023 (Д.сад 3-7 лет
(летне-осеннее), 2шт)

Пищеблок 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-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
150	Каша гречневая вязкая	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15, Витамина-28, Магний-53	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3	=

2 Завтрак

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

Обед

50	Салат витаминный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3, ВитаминС-7, Магний-10	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
70	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5, Витамина-59, ВитаминС-1, Магний-15	=
130	Рагу из овощей	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-25	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
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	Кисломолочный напиток /йогурт/	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, Витамина-40, ВитаминС-1, Магний-28	=

Ужин

70	Биточки рыбные	Калорийность-79, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-7, Магний-16	=
130	Картофель отварной с маслом	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14, ВитаминС-18, Магний-25	=
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-1 710, Белки-61, Жиры-61,
Углеводы-226, Витамина-130, ВитаминС-58,
Магний-263 **176-32**



Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.