

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

04.12.2023 (Д.сад 3-7 лет  
(зимне-весеннее), 2пн)

## 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>			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
150	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21, ВитаминА-28, ВитаминС-1, Магний-28	=
200	Чай с молоком	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-15	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<u>2 Завтрак</u>			
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
<u>Обед</u>			
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-74, Белки-1, Жиры-5, 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-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<u>Полдник</u>			
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, Магний-28	=
<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-2 013, Белки-66, Жиры-76, Углеводы-260, ВитаминА-28, ВитаминС-44, Магний-209 **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 школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

05.12.2023 (Д.сад 3-7 лет  
(зимне-весеннее), 2вт)

## Пищевая ДС «Йолдыз»

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

### Завтрак

30	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-147, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-8, Магний-2	=
150	<b>Каша гречневая вязкая</b>	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-28, Магний-53	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

### 2 Завтрак

200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
-----	----------------------	--	---

### Обед

50	<b>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</b>	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-9, ВитаминС-1, Магний-9	=
200/5	<b>Свекольник со сметаной</b>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-25	=
70	<b>Биточки рыбные</b>	Калорийность-79, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-7, Магний-16	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

### Полдник

60	<b>Шанежка с картофелем</b>	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, ВитаминС-4, Магний-18	=
200	<b>Кисломолочный напиток /йогурт/</b>	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-28	=

### Ужин

150	<b>Запеканка рисовая с творогом</b>	Калорийность-261, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-38, Магний-1	=
50	<b>Соус молочный сладкий</b>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Магний-6	=
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=

**Итого за день** Калорийность-1 709, Белки-54, Жиры-54,  
Углеводы-249, ВитаминА-107, ВитаминС-24,  
Магний-231 **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 школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

06.12.2023 (Д.сад 3-7 лет  
(зимне-весеннее), 2ср)

## Пищевая ценность ДС «Йолдыз»

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-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20, Магний-3	=
150	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24, ВитаминА-32, ВитаминС-1, Магний-24	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<u>2 Завтрак</u>			
100	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
<u>Обед</u>			
50	<b>Салат из свежих помидоров</b>	Калорийность-55, Жиры-5, Углеводы-2, ВитаминС-8, Магний-9	=
200/5	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
70	<b>Шницель из птицы припущенные</b>	Калорийность-128, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-13	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<u>Полдник</u>			
50	<b>Пряники</b>	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Магний-5	=
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-3, Магний-28	=
<u>Ужин</u>			
50	<b>Салат из моркови и яблок</b>	Калорийность-62, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминС-3, Магний-13	=
150	<b>Рагу из овощей</b>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминС-11	=
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	<b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b>	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 803, Белки-50, Жиры-50, Углеводы-285, ВитаминА-92, ВитаминС-124, Магний-176	<b>176-32</b>

Ген. директор Жаева М.А. Пасва

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Ваши-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

07.12.2023 (Д.сад 3-7 лет  
(зимне-весеннее), 2чт)

## 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>			
15	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4, Магний-8	=
150	Запеканка из творога	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминА-64, ВитаминС-1, Магний-38	=
30	Молоко сгущенное	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Магний-10	=
200	Какао с молоком	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминС-1, Магний-27	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<u>2 Завтрак</u>			
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
<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	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 998, Белки-88, Жиры-56, Углеводы-269, ВитаминА-128, ВитаминС-21, Магний-331	<b>176-32</b>



М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баи-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

08.12.2023 (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	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
150	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19, ВитаминА-28, ВитаминС-1, Магний-21	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=

### 2 Завтрак

100	<b>Плоды свежие</b>	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
-----	---------------------	--	---

### Обед

50	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-5, Магний-7	=
200/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
150	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-291, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-19, ВитаминА-59, ВитаминС-1, Магний-27	=
200	<b>Компот из яблок и ягод замороженных</b>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

### Полдник

50	<b>Печенье</b>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-3, Магний-28	=

### Ужин

70	<b>Рыба, запеченная в омлете</b>	Калорийность-103, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-2, Магний-18	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=

**Итого за день** Калорийность-1 617, Белки-62, Жиры-48,  
Углеводы-230, ВитаминА-90, ВитаминС-37,  
Магний-190 **176-32**

Ген. директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.

