

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

И.О. Ошера

22.01.2024 (Д.сад 3-7 лет
зимне-весенний), 2пп)

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> | | | |
| 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 | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18 | = |
| 100 | Тефтели из говядины в молочном соусе | Калорийность-170, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-15 | = |
| 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 | = |
| 200 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29 | = |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 983, Белки-64, Жиры-75, Углеводы-258, ВитаминА-28, ВитаминС-45, Магний-206 | 185-66 |

Ген. директор Пасва М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

И.О. Ошева

23.01.2024 (Д.сад 3-7 лет
(зимне-весенний), 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> | | | |
| 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 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | = |
| 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 | Кукуруза отварная | Калорийность-167, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31, Магний-32 | = |
| 200/5 | Свекольник со сметаной | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, 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 | = |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 60 | Шанежка с картофелем | Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, ВитаминС-4, Магний-18 | = |
| 200 | Кисломолочный напиток /йогурт/ | Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-28 | = |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 150 | Запеканка рисовая с творогом | Калорийность-261, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-38, Магний-1 | = |
| 50 | Соус молочный сладкий | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Магний-6 | = |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 843, Белки-57, Жиры-55, Углеводы-277, ВитаминА-98, ВитаминС-23, Магний-254 | 185-66 |

Ген. директор Пасва М.А. Пасва

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

24.01.2024 (Д.сад 3-7 лет
(зимне-весенний), 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 | = |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| <u>2 Завтрак</u> | | | |
| 100 | Фрукты свежие | Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 50 | Салат из капусты белокочанной | Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, ВитаминС-10, Магний-9 | = |
| 200/5 | Рассольник ленинградский со сметаной | Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21 | = |
| 70 | Котлеты 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, Магний-28 | = |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 50 | Салат из моркови и яблок | Калорийность-62, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминС-3, Магний-13 | = |
| 150 | Рагу из овощей | Калорийность-135, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминС-11 | = |
| 200 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29 | = |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 796, Белки-51, Жиры-48, Углеводы-287, ВитаминА-92, ВитаминС-126, Магний-176 | 185-66 |

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая
столовой _____

Кучумова И.Х.

Инженер-технол
ог _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баи-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

25.01.2024 (Д.сад 3-7 лет
(зимне-весенний), 2чт)

Пищевая блок ДС «Йолдыз»

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|-------------------------------|--|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 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 | = |
| 2 Завтрак | | | |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10 | = |
| Обед | | | |
| 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 | = |
| 70 | Шницель рубленый | Калорийность-160, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-11 | = |
| 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 | | | |
| 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 | = |
| Ужин | | | |
| 200 | Суп молочный с крупой | Калорийность-132, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, ВитаминС-1, Магний-23 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | = |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 989, Белки-89, Жиры-53, Углеводы-272, ВитаминА-128, ВитаминС-20, Магний-316 | 185-66 |

Ген. директор Паева М.А. Паева

Заведующая
столовой _____

Кучумова Н.Х.

Инженер-техпол
ор _____

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

26.01.2024 (Д.сад 3-7 лет
(зимне-весенний), 2пт)

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 | Яйца вареные | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5 | = |
| 150 | Каша пшеничная молочная жидкая | Калорийность-136, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19, ВитаминаА-28, ВитаминС-1, Магний-21 | = |
| 200 | Чай каркаде | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3 | = |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7 | = |
| <u>2 Завтрак</u> | | | |
| 100 | Фрукты свежие | Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 50 | Овощи натуральные (огурцы) | Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-5, Магний-7 | = |
| 200/5 | Борщ с капустой и картофелем | Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21 | = |
| 160 | Плов из отварной птицы | Калорийность-311, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-21, ВитаминаА-63, ВитаминС-1, Магний-28 | = |
| 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> | | | |
| 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> | | | |
| 70 | Рыба, запеченная в омлете | Калорийность-103, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-2, Магний-18 | = |
| 150 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8 | = |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 636, Белки-63, Жиры-49, Углеводы-232, ВитаминаА-94, ВитаминС-37, Магний-191 | 185-66 |

Ген. директор

М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.