

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

С/МАОУ "База-Култаевская школа"

донецкий район «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

28.10.2024 (Детский сад 3-7 лет, 1пн)

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>			
35	Бутерброд с сыром	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7, Магний-10	=
150	Каша "Дружба"	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21, Витамина-30, ВитаминС-1, Магний-23	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы- 14, Витамина-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<u>2 Завтрак</u>			
100	Плоды 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	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы- 6, ВитаминС-15, Магний-18	=
100	Тефтели из говядины с рисом - "ёжусики" в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-16	=
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-26, Витамина-30, Магний-8	=
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>			
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	=
<u>Ужин</u>			
150/20	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	Калорийность-327, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-49, 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-1 811, Белки-53, Жиры-58, Углеводы-266, Витамина-119, ВитаминС-34, Магний-187	185-66



Заведующая
столовой Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог Халнуллина С.И.



УТВЕРЖАЮ
Директор МАОУ "Кутавская средняя школа"
МАОУ "Баш. Кутавская школа"
Детский сад «Йолдыз»
Е.В. Жигорн

29.10.2024 (Детский сад 3-7 лет, 1вт)

Пищевый блок 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 (зеленый горошек)	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	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
2 Завтрак			
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
Обед			
50	Салат из свеклы отварной	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, ВитаминС-3, Магний-9	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, 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	=
130	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамина-21, Магний-77	=
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	=
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, 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	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=
Итого за день		Калорийность-1 624, Белки-59, Жиры-48, Углеводы-227, ВитаминА-341, ВитаминС-101, Магний-248	185-66



Директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖАЮ
 Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
 С.П. МАОУ "Ваша Култаевская школа"
 детский сад «Йолдыз»
 Е.В. Эпизорн

30.10.2024 (Детский сад 3-7 лет, 1ср)

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 вязкая	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28, ВитаминА-30, ВитаминС-1, Магний-41	=
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 из свежих огурцов	Калорийность-51, Жиры-5, Углеводы-1, ВитаминС-3, Магний-7	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
70	Суфле рыбное	Калорийность-78, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2, ВитаминА-46, Магний-18	=
130	Пюре картофельное	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминА-26, ВитаминС-3, Магний-21	=
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	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Магний-5	=
200	Кисломолочный напиток /йогурт/	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-28	=
Ужин			
50	Винегрет овощной	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-4, Магний-9	=
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 лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за день		Калорийность-1 662, Белки-49, Жиры-57, Углеводы-235, ВитаминА-145, ВитаминС-36, Магний-215	185-66



Ген. директор М.А. Плева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



ТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Култаевская средняя школа»
СП, МАОУ «Баш-Култаевская школа»
детский сад «Йолдыз»
Е.В. Дэйгорин

31.10.2024 (Детский сад 3-7 лет, 1чт)

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	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-523, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-41, ВитаминВ2-1, ВитаминС-1, Магний-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
<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	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
180	Плов из отварной птицы	Калорийность-350, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-23, ВитаминА-71, ВитаминС-1, Магний-32	=
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>			
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	Фрикадельки из говядины паровые	Калорийность-138, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-5, Магний-12	=
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-2 336, Белки-86, Жиры-78, Углеводы-317, ВитаминА-71, ВитаминВ2-1, ВитаминС-20, Магний-218

185-66

Ген. директор М.А. Паева

Заведующая столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технолог

Халиуллина С.П.



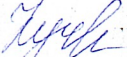


01.11.2024 (Детский сад 3-7 лет, 1пт)

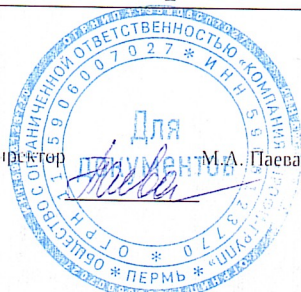
Пищевая блок ДС «Йолдыз»

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 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	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
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	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
70	Биточки из говядины	Калорийность-179, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-3, Магний-18	=
130	Рагу из овощей	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-25	=
200	Компот из ягод замороженных	Калорийность-44, Углеводы-11, ВитаминС-17, 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-40, ВитаминС-1, Магний-28	=
Ужин			
200	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-146, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19, ВитаминС-1, Магний-21	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
Итого за день		Калорийность-1 597, Белки-52, Жиры-47, Углеводы-239, ВитаминА-96, ВитаминС-60, Магний-220	185-66

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая столовой  Кучумова Н.Х.

Инженер-технолог  Халиуллина С.П.





02.11.2024 (Детский сад 3-7 лет, суб.)

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	Бутерброд с сыром	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-9, Магний-12	=
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 каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
<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	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
70	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-128, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминаА-41, ВитаминС-1, Магний-13	=
130	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминаА-21, Магний-77	=
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>			
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, Магний-28	=
<u>Ужин</u>			
150/50	Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом	Калорийность-326, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-468, Магний-7	=
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-1 836, Белки-61, Жиры-52, Углеводы-265, ВитаминаА-95, ВитаминС-105, Магний-248	185-66

Ген. директор М.А. Таева

Заведующая столовой Кучумова Н.Х.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

