

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

09.01.2025 (Д.сад 3-7 лет
(зимне-весеннее), 1ин)

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	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	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
<u>2 Завтрак</u>			
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
<u>Обед</u>			
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, 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	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
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	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>			
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			185-66
Калорийность-1 639, Белки-48, Жиры-43, Углеводы-262, ВитаминА-89, ВитаминС-28, Магний-202			

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

10.01.2025 (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-123, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7, Магний-10	=
150	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-162, Белки-5, Жиры-6, Углеводы- 23, ВитаминС-1, Магний-15	=
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-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
<u>Обед</u>			
50	Салат из моркови и яблок	Калорийность-62, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминС-3, Магний-13	=
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы- 13, ВитаминС-6, Магний-39	=
70	Шницель рубленый	Калорийность-160, Белки-11, Жиры-8, Углеводы- 11	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26, 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, Магний-21	=
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-1 604, Белки-60, Жиры-54, Углеводы-216, ВитаминА-53, ВитаминС-55, Магний-216	185-66

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"
СП МАОУ «Баи-Култаевская школа»
детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

13.01.2025 (Д.сад 3-7 лет
(зимне-весеннее), 2пп)

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 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	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
<u>2 Завтрак</u>			
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, 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	=
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, Магний-9	=
150	Омлет натуральный	Калорийность-196, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3, ВитаминА-261, Магний-19	=
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-1 916, Белки-59, Жиры-66, Углеводы-266, ВитаминА-308, ВитаминС-42, Магний-231	185-66

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баи-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

14.01.2025 (Д.сад 3-7 лет
(зимне-весеннее), 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>			
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	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
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	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	=
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	Молоко сгущенное	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28, ВитаминС-1, Магний-17	=
200	Чай с молоком	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-15	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
Итого за день			185-66
Калорийность-1 994, Белки-68, Жиры-51, Углеводы-311, ВитаминА-98, ВитаминС-25, Магний-281			

Ген.директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

15.01.2025 (Д.сад 3-7 лет
(зимне-весеннее), 2ср)

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 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-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
<u>Обед</u>			
70	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-128, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-13	=
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	=
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, Магний-29	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
Итого за день			185-66
Калорийность-1 732, Белки-50, Жиры-57, Углеводы-255, ВитаминА-92, ВитаминС-123, Магний-208			

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

16.01.2025 (Д.сад 3-7 лет
(зимне-весеннее), 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>			
15	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4, Магний-8	=
150/30	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-408, Белки-34, Жиры-12, Углеводы-42, ВитаминаА-64, ВитаминС-1, Магний-48	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай с молоком	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-15	=
<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	=
70	Шницель рубленый	Калорийность-160, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-11	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-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-34, Магний-7	=
200	Кисломолочный напиток/кефир	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминаА-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	=
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-2 008, Белки-88, Жиры-51, Углеводы-283, ВитаминаА-128, ВитаминС-19, Магний-299	185-66

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

17.01.2025 (Д.сад 3-7 лет

(зимне-весеннее), 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, 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	=
<u>2 Завтрак</u>			
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
<u>Обед</u>			
50	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-12, Магний-10	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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, ВитаминА-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	Вафли	Калорийность-175, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39, Магний-5	=
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 лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
Итого за день			185-66
		Калорийность-1 607, Белки-61, Жиры-46, Углеводы-236, ВитаминА-94, ВитаминС-42, Магний-190	

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Хадиуллина С.П.