

ООО АБК -ПЭЙМЕНТ

директор школы:

повар:

МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

02.02.2024

Горячий завтрак (младшие)

	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Гуляш из куриной грудки(50/50)	100	8,64	9,83	13,4	209,39	
каша пшенная вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,5	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47,00	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	
Итого:	590	80,66	20,14	19,18	79,81	559,09

Горячий завтрак(старшие)

Гуляш из куриной грудки(50/50)	100	8,64	9,83	13,4	209,39	
каша пшенная вязкая	180	6,01	3,71	42,72	265	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47,00	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	
Итого:	550	63,50	23,52	22,18	92,50	710,85

Завтрак (младшие)

Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/3	6,61	9,83	21,12	211,89	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60	
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132,00	
Итого:	503	14,85	15,51	64,37	449,49	

Обед (младшие)

Свекла отварная (дольками)	60	0,84	3,61	4,96	55,68	
Суп картофельный с вермишелью	200	6,15	4,27	25,96	114,60	
Гуляш из куриной грудки(50/50)	100	8,64	9,83	13,4	209,39	
каша пшенная вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,5	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	
Итого:	750	119,71	22,81	23,28	96,93	670,37
Всего	1253	37,66	38,79	161,3	119,86	