



МБОУ "Кармалинская СОШ"

ООО АБК - ПЭЙМЕНТ
директор школы:
повар:

Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

02.03.2026

Горячий завтрак (младшие)

	выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккалл
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90		6,3	9,63	21,79	199,8
Макаронные изделия отварные(рожки)	152		5,18	2,1	31,16	166,1
чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35,25
итого:	513	92,89	19	19,77	84,13	592,83

Горячий завтрак (старшие)

Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100		7	10,7	24,21	211,11
Макаронные изделия отварные(рожки)	183		7,64	5,15	40,45	241
чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
итого:	553	93,71	22,34	23	91,38	693,39

Завтрак (младшие)

Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
каша пшеничная молочная	200		10,06	10,86	35,49	280,46
чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
итого:	500		20,19	20,23	84,99	603,14

Обед (младшие)

Борщ и свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/5		9,07	13,01	16,03	233,1
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90		6,3	9,63	21,79	199,8
Макаронные изделия отварные(рожки)	153		5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
итого :	708	139,01	25,81	26,26	115,66	858,8
всего:	1208		46	46,49	200,65	1461,94

Горячий завтрак (старшие)

Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100		7	10,7	24,21	211,11
Макаронные изделия отварные(рожки)	183		7,64	5,15	40,45	241
чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
итого:	553	93,71	22,34	23	91,38	693,39

Дополнительное питание (старшие)

Борщ и свежей капусты с картофелем и со сметаной	250/5		11,28	16,18	19,94	289,85
Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
батон нарезной	40		3	1,16	20,56	104,8
итого:	495		14,88	17,44	60,7	518,25
всего:	1048	141,56	37,22	40,44	152,08	1211,64



ООО АБК-ПЭИМЕНТ
директор школы
повар

МБОУ "Кармалинская СОШ"
Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)						
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		14,01	15,47	52,76	403,54
капуста квашенная(доп гарнир)	60		1,01	3,00	5,04	51,41
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	500	92,89	19,38	20,22	84,48	594,62
Горячий завтрак (старшие)						
Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250		18,16	19,18	68,20	501,92
капуста квашенная(доп гарнир)	60		1,01	3,00	5,04	51,41
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	550	93,71	23,53	23,93	99,92	693,00
Завтрак (младшие)						
Булочка сдобная	50		7,05	9,30	16,80	209,00
Каша геркулесовая молочная	200		7,79	8,46	31,91	216,30
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00
Итого:	500		20,11	20,56	83,33	609,37
Обед (младшие)						
Суп гороховый с гренками	200/5		8,24	9,96	23,41	160,82
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		14,01	15,47	52,76	473,54
капуста квашенная(доп гарнир)	35		0,59	1,75	2,94	29,99
Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12
Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	23,76	118,80
Итого:	700	139,01	27,00	28,00	122,69	51,27
Всего:	1200		47,11	48,56	206,02	1460,64
Горячий завтрак (старшие)						
Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250		18,16	19,18	68,20	501,92
капуста квашенная(доп гарнир)	60		1,01	3,00	5,04	51,41
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	550		23,53	23,92	99,92	693,00
дополнительное питание(старшие)						
Каша геркулесовая молочная	205		9,21	13,40	41,21	286,03
Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12
Батон нарезной	40		3,00	1,16	20,56	104,80
Итого:	445		12,41	14,66	81,59	458,95
Всего:	995	141,56	35,94	38,59	181,51	1151,95



МБОУ "Кармалинская СОШ"
Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

04.03.2026

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Котлеты из говядины с овощами	75/25		10,58	10,98	16,21	195,20
Каша гречневая вязкая	152		4,30	6,89	30,43	178,10
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	602	92,8 9	18,91	18,81	86,36	560,72

Горячий завтрак (старшие)

Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Котлеты из говядины с овощами	75/25		10,58	10,98	16,21	195,20
Каша гречневая вязкая	200		8,10	10,20	51,00	285,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	623	93,71	22,05	22,00	100,07	648,32

Завтрак (младшие)

Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша пшенная молочная	200		15,60	16,97	35,95	351,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00
	550		19,88	18,84	79,65	563,52

Обед (младшие)

Суп картофельный с вермишелью	200		6,15	7,47	12,06	204,60
Котлеты из говядины с овощами	75/25		10,58	10,98	16,21	195,20
Каша гречневая (вязкая)	153		4,60	7,19	35,43	185,3
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	713	139,01	26,19	26,38	111,41	804,20
	1263		46,07	45,22	191,06	1367,72

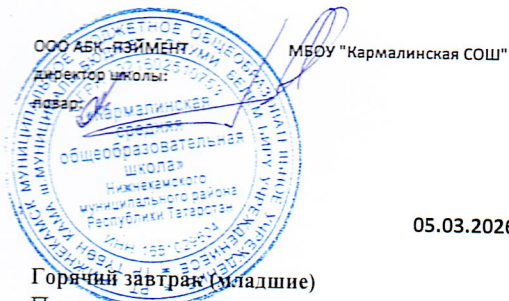
Горячий завтрак (старшие)

Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Котлеты из говядины с овощами	75/25		10,58	10,98	16,21	195,20
Каша гречневая вязкая	200		8,10	10,20	51,00	285,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	623	93,71	22,05	22,00	100,07	648,32

Дополнительное питание (старшие)

Каша пшенная молочная вякая	205		15,90	18,10	56,97	441,02
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
батон нарезной	40		3,00	1,16	20,56	104,80

Итого:	445		19,60	19,36	99,56	638,72
Всего:	1068	141,56	41,65	41,36	199,63	1287,04



Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Биточки рыбные и минтая с молочным соусом	75/25		7,38	8,98	22,95	190,20
пюре картофельное	180		5,70	8,30	14,90	189,00
сок фруктовый	200		1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	540	92,89	18,40	19,56	81,23	612,74

горячий завтрак (старшие)

Свёкла отварная(доп гарнир)	50		0,70	3,00	4,13	46,40
Биточки рыбные из минтая с молочным соусом	75/25		7,38	8,98	22,95	190,20
пюре картофельное	200		7,90	14,47	47,90	324,00
чай с сахаром ,с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35,25
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	585	93,71	21,57	21,90	93,12	669,47

Завтрак (младшие)

Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
омлет натуральный	50		4,70	8,27	0,14	31,50
Каша кукурузная молочная	155		6,94	7,95	30,50	236,73
Чай с сахаром, с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	75		5,60	2,16	35,36	195,52
Итого:	500		18,85	20,28	79,62	559,91

Обед (младшие)

Щи из св.капусты с картофелем	250		8,04	8,00	26,50	211,90
Биточки рыбные и минтая с молочным соусом	75/25		7,38	8,98	22,95	190,20
пюре картофельное	180		5,70	8,30	14,90	189,00
Свёкла отварная(доп.гарнир)	30		0,42	1,80	2,48	27,84
сок фруктовый	200		1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого:	820	139,01	26,70	27,72	112,71	829,94
Всего:	1320		45,55	48,00	192,33	1389,85

дополнительное питание (старшие)

омлет натуральный	50		4,70	8,27	0,14	31,50
Каша кукурузная молочная	185		8,32	9,54	31,56	284,00
сок фруктовый	200		1,00	0,00	20,20	84,80
Батон нарезной	40		3,00	1,16	20,56	104,80
Итого:	475		17,02	18,97	72,46	505,10

горячий завтрак (старшие)

Свёкла отварная(доп гарнир)	50		0,70	3,00	4,13	46,40
Биточки рыбные и минтая с молочным соусом	75/25		7,38	8,98	22,95	190,20
пюре картофельное	200		7,90	14,47	47,90	324,00
чай с сахаром ,с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35,25
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	590		21,57	21,90	93,12	669,47
Всего:	1065	141,56	38,59	40,87	165,58	1174,57



МБОУ "Кармалинская СОШ"
Р.Р.Гилаев
А.М.Гилаева

06.03.2026

Горячий завтрак (младшие)

	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,40	9,80	47,00
шницель куриный в томатном соусе	75/25		10,09	9,24	12,14	205,63
Рис отварной	150		3,32	7,00	52,20	203,00
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
итого:	570	9 2,89	19,41	20,34	86,59	561,23

Горячий завтрак(старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,40	9,80	47,00
шницель куриный в томатном соусе	75/25		10,09	9,24	12,14	205,63
Рис отварной	180		9,38	13,40	45,76	305,60
компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
итого:	610	93,7 1	22,31	23,44	93,37	675,33

Завтрак (младшие)

Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша ячневая молочная	152		9	13,43	41,62	331,89
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00
итого:	502		17,23	18,82	79,73	568,49

Обед (младшие)

Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		9,94	10,8 2	15,56	203,9
шницель куриный в томатном соусе	75/25		10,09	9,24	12,14	205,63
Рис отварной	150		3,32	7,00	52,20	203,00
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	40		2,64	0,48	15,84	79,20
итого:	715	139,01	27,67	27,86	116,49	785,33
	1217		45	46,68	196,22	1353,82

Горячий завтрак(старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,40	9,80	47,00
шницель куриный в томатном соусе	75/25		10,09	9,24	12,14	205,63
Рис отварной	180		9,38	13,40	45,76	305,60
компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
итого 10			22,31	23,44	93,37	675,33

Дополнительное питание (старшие)

Каша ячневая молочная	203		9,72	12,97	29,87	279,69
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	40		3,00	1,16	20,56	104,80
итого:	443		16,8	17,67	53,04	443,09
	1053	141,56	39,11	41,11	146,41	1118,42

ООО АБК-ПЭЙМЕНТ
директор школы:
повар:



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

07.03.2026

выход стоим. белки жиры углев ккал

Горячий завтрак (младшие)

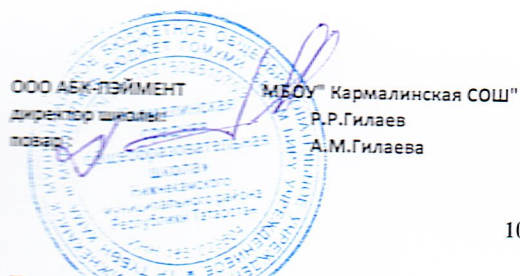
Морковь свежая порционно(доп гарнир)	30	0,44	0,03	1,92	9,90	
тефтели	90	8,70	10,46	17,98	188,82	
Пюре гороховое	153	6,09	8,26	30,06	244,95	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
Итого:	523	92,89	18,80	19,29	79,68	582,07

Горячий завтрак (старшие)

Морковь свежая порционно(доп гарнир)	30	0,44	0,03	1,92	9,90	
Суп картофельный с горохом	250	10,43	8,02	52,53	328,25	
сосиска в тесте	100	9,50	15,30	26,10	282,00	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00	
хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	32,25	
Итого:	595	93,71	21,58	23,49	95,93	687,40

Дополнительное питание (старшие)

Каша манная молочная	205	5,85	10,46	27,20	201,97	
напиок лимонный	200	0,45	0,10	14,03	61,40	
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	
Итого:	445	9,30	11,72	61,79	368,17	
Всего:	1040	141,56	30,88	35,21	157,72	1055,57



10.03.2026

Горячий завтрак (младшие)						
	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00
Биточки рыбные с овощами	75/25		5,58	6,28	20,95	160,2
Макаронные изделия отварные	153		5,68	2,88	31,96	176,1
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
	513	92,89	18,31	19,49	87,62	579,40

Горячий завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Биточки рыбные с овощами	75/25		5,58	6,28	20,95	160,2
Макаронные изделия отварные	153		5,68	2,88	31,96	176,1
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	643	93,71	24,05	24,03	100,72	711,14

Завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша гречневая молочная	155		11,47	14,42	36,78	356,1
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
батон нарезной	45		3,37	1,30	23,13	117,90
	500		18,41	18,80	79,69	581,10

Обед (младшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10		11,50	6,82	15,56	93,90
Биточки рыбные с овощами	75/25		5,58	6,28	20,95	160,2
Макаронные изделия отварные	153		5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из яблок и изюма	200		0,2	0,10	19,82	68,12
хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	703		26,00	26,26	112,13	782,87
	1203	139,01	42,27	45,06	191,82	1363,97

Горячий завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Биточки рыбные с овощами	75/25		5,58	6,28	20,95	160,2
Макаронные изделия отварные	153		5,68	2,88	31,96	176,1
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	643		24,05	24,03	100,72	711,14

Дополнительное питание (старшие)						
Каша гречневая молочная вязкая	230/5		17,58	22,11	56,39	396,10
напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12
батон нарезной	40		3,00	1,16	0,20,562	104,80
итого:	475		20,78	23,37	96,77	569,02
всего:	1128	141,56	42,59	45,56	196,81	1230,72



МБОУ "Кармалинская СОШ"
Р.Р.Гилаев
А.М.Гилаева

11.03.2026

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
бутерброд с сыром	40		2,93	2,96	3,10	43,23
Тефтели мясные с геркулесом	90		6,30	11,91	14,86	169,59
каша пшеничная вязкая	153		6,70	4,38	35,99	227,00
Чай с сахаром лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,12	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
итого	523	92,89	18,90	19,67	79,91	560,44

Горячий завтрак старшие

бутерброд с сыром	40		2,93	2,96	3,10	43,23
Тефтели мясные с геркулесом	100		8,52	15,03	21,51	187,48
каша пшеничная вязкая	183		7,70	5,07	40,60	317,00
Чай с сахаром лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
итого:	583	93,71	23,54	23,68	100,05	711,63

Завтрак (младшие)

Бутерброд с повидлом(30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,60
Каша кукурузная молочная	200		13,60	16,77	22,55	311,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	40		2,99	1,15	20,56	104,80
	500		19,09	18,81	86,23	603,92

Обед (младшие)

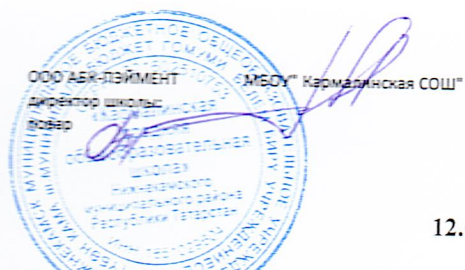
Суп - лапша домашняя с картофелем	200		8,35	9,83	25,30	192,40
Тефтели мясные с геркулесом	90		6,30	11,91	14,86	169,59
каша пшеничная вязкая	153		6,70	4,38	35,99	227,00
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
итого:	703		26,21	26,82	122,99	842,49
всего:	1203	139,01	45,30	45,63	209,22	1446,41

Горячий завтрак старшие

бутерброд с сыром			2,93	2,96	3,10	43,23
Тефтели мясные с геркулесом	100		8,52	15,03	21,51	187,48
каша пшеничная вязкая	183		7,70	5,07	40,60	317,00
Чай с сахаром лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	583		23,54	23,68	100,05	711,63

Дополнительное питание (старшие)

Каша кукурузная молочная	185		8,32	9,54	31,56	284,00
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60
Батон нарезной	20		1,50	0,58	10,28	52,40
итого:	425	141,56	10,42	10,22	62,04	460,00
Всего:	1060		33,96	33,9	162,09	1171,63



Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

12.03.2026

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Морковь свежая порционно(доп гар)	60		0,88	0,06	3,84	19,80
Плов и куриной грудки(50/150)	200		15,42	18,96	49,93	418,50
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	500	92,89	19,89	19,48	84,48	593,42

Горячий завтрак (старшие)

Морковь свежая порционно(доп гар)	50		0,73	0,06	3,84	19,80
Плов и куриной грудки(50/200)	250		14,28	19,70	67,41	503,00
какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	500	93,71	19,89	19,48	84,48	593,42

Завтрак (младшие)

Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155,00
Каша геркулесовая молочная вязкая	185		4,99	7,40	28,81	206,30
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,30
Итого:	500		20,21	20,68	79,66	590,20

Обед (младшие)

Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250		2,80	6,92	16,93	133,75
Морковь свежая порционно(доп гар)	50		0,88	0,06	3,84	19,80
Плов и куриной грудки(50/150)	200		15,42	18,96	49,93	418,50
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,80	36,64
Итого:	710	139,01	28,29	28,59	111,46	789,36
Всего:	1210		48,50	49,27	191,12	1379,56

Горячий завтрак (старшие)

Морковь свежая порционно(доп гар)	50		0,73	0,06	3,84	19,80
Плов и куриной грудки(50/200)	250		14,28	19,70	67,41	503,00
какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	500		19,89	19,48	84,48	593,42

Дополнительное питание (старшие)

Каша геркулесовая молочная вязкая	205		9,21	13,40	41,21	286,03
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
батон нарезной	40		3,00	1,16	20,56	104,80
Итого:	455		12,96	14,62	77,72	459,35
Всего:	1005	141,56	36,31	38,51	177,58	1167,35



Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

13.03.2026

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30		15,55	18,35	36,03	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого	500	92,89	19,52	19,29	75,55	584,33

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
запеканка из творога с повидлом (170/30)	200		18,63	22,18	55,5	502,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого	560	93,71	23,36	23,20	99,94	711,70

завтрак (младшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30		15,55	18,35	40,33	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00
Итого	500		19,77	20,22	83,83	608,93

Обед (младше)

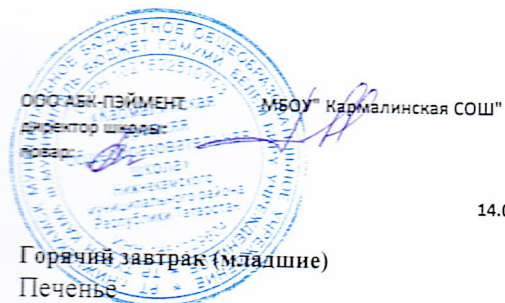
суп картофельный с горохом	250		10,43	8,02	52,53	328,25
овощи тушеные с мясом (50/150)	200		12,61	19,53	37,88	361,45
компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого	700	139,01	26,70	28,23	123,04	842,70
всего:	1200		46,47	48,45	206,87	1451,63

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
запеканка из творога с повидлом (170/30)	200		18,63	22,18	55,5	502,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Итого	560		23,36	23,20	99,94	711,70

Дополнительное питание (старшие)

суп картофельный с горохом	250		10,43	8,02	52,53	328,25
компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94,00
Итого	490		13,63	8,50	83,12	468,85
всего:	1050	141,56	36,99	31,7	183,06	1180,55



Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

14.03.2026

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Курица запеченная	90		9,55	9,49	0	200,66
Каша гречневая (вякая)	153		4,6	7,19	49,56	185,3
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
	503	92,89	18,6	19	80,94	568,72

Горячий завтрак (старшие)

Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Курица запеченная	100		10,7	10,54	0	220,9
Каша гречневая (вякая)	183		6,52	10,89	55,67	258,4
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
	563	93,71	23,15	24,01	92,47	714