



МБОУ "Кармалдинская СОШ"

Р.Р.Гиляев  
А.М.Гиляева

	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Булочки с маслом сливочным (30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00
Биточки рыбные	90		10,58	8,98	16,21	170,20
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		3,68	2,88	31,96	176,10
Чай с сахаром , с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>83,89</b>	<b>20,15</b>	<b>19,65</b>	<b>79,95</b>	<b>558,58</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20		10,68	13,98	30,95	290,2
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
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
<b>Итого:</b>	<b>613</b>	<b>87,18</b>	<b>22,15</b>	<b>22,28</b>	<b>90,99</b>	<b>670,42</b>
<b>Завтрак (младшие)</b>						
печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Каша пшеничная молочная	200		8,56	9,80	19,49	174,46
Чай с сахаром , с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	60		4,50	1,74	30,84	157,20
<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>16,13</b>	<b>15,36</b>	<b>70,14</b>	<b>492,62</b>
<b>Обед (младшие)</b>						
Борщ из свежей капусты с картофелем	200/5		1,57	10,69	8,93	113,10
Биточки рыбные	90		10,68	8,98	16,21	170,2
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,10
сок фруктовый(нектар плодовые)	200		1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого:</b>	<b>708</b>	<b>126,99</b>	<b>23,19</b>	<b>23,15</b>	<b>103,94</b>	<b>674,10</b>
<b>Всего:</b>	<b>1208</b>		<b>39,32</b>	<b>38,51</b>	<b>174,08</b>	<b>1166,72</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Крекер	35		3,15	6,30	16,56	157,50
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	240/3		9,40	10,20	19,10	180,30
Чай с сахаром , с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	75		5,60	2,16	35,36	195,52
<b>Итого:</b>	<b>553</b>		<b>18,26</b>	<b>18,72</b>	<b>79,99</b>	<b>570,00</b>
<b>Обед (старшие)</b>						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250/5		1,95	13,29	11,10	144,68
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20		10,68	13,98	30,95	290,2
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
сок фруктовый(нектар плодовые)	200		1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого:</b>	<b>808</b>	<b>131,9</b>	<b>27,53</b>	<b>28,98</b>	<b>120,64</b>	<b>851,52</b>
<b>Всего:</b>	<b>1361</b>		<b>45,79</b>	<b>47,7</b>	<b>200,63</b>	<b>1421,52</b>