



ООО АБК-ПЭЙМЕНТ

директор школы:

повар:

МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гилаев

А.М.Гилаева

04.02.2026

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
Горячий завтрак (младшие)						
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