

ООО " АБК-ПЭЙМЕНТ "

МБОУ" Кармалинская СОШ"

меню на 04.05.2026

Горячий завтрак (младшие)

	выход	стои-сть	белки	жиры	уг-ды	ккалл
ябдоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00
сосиски отварные	100		9,32	6,06	5,98	95,00
пюре картофельное	200		6,90	11,71	47,90	324,00
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Всего:	620	92,89	18,43	18,77	81,52	558,67

Горячий завтрак(старшие)

фасоль к/с (доп гарнир)	60		3,66	0,00	8,94	70,40
запеканка картофельная с мясом	250		19,78	20,71	71,55	532,00
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Хлеб пшеничный	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Всего:	550	93,71	22,80	22,46	99,17	678,07

Завтрак (младшие)

бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00
Каша рисовая молочная	185		9,24	9,16	28,23	218,12
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Батон нарезной	75		5,60	2,16	35,36	195,52
Итого:	500		18,72	20,16	87,40	602,71

Обед (младшие)

борщ из свежей капусты с картофелем ,со сметаной	200/5		6,57	8,69	16,03	293,10
сосиски отварные	100		9,32	6,06	5,98	95,00
пюре картофельное	200		6,90	11,71	47,90	324,00
капуста квашенная (доп гарнир)	60		1,00	3,00	5,04	51,40
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
Итого:	778	139,01	28,25	26,47	112,09	785,40
Всего:	1278		46,97	46,63	199,49	1388,11

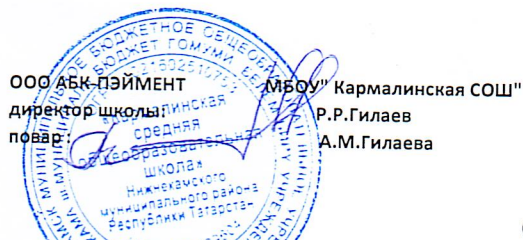
Горячий завтрак(старшие)

фасоль к/с (доп гарнир)	60		3,66	0,00	8,94	70,40
запеканка картофельная с мясом	250		19,78	20,71	71,55	532,00
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Хлеб пшеничный	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Всего:	550		22,80	22,46	99,17	678,07

Дополнительное питание (старшие)

Каша рисовая молочная	235		11,80	11,70	36,07	278,70
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
батон нарезной	40		3	1,16	20,56	104,8
всего:	475		15,50	12,96	78,66	476,40
Итого:	1035	141,56	38,3	35,42	178,85	1154,47

директор школы:
повар:Р.Р.Гилаев
А.М.Гилаева



05.05.2026

	выход	стоим-ть	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Горячий завтрак (младшие)						
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	20		1,52	0,16	9,84	47,00
	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	182		7,24	4,90	40,05	249
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	652	93,71	21,41	21,85	99,10	669,70
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	210		11,90	16,52	23,56	299,25
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	182		7,24	4,90	40,05	249
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	652	93,71	21,41	21,85	99,10	669,70
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	42,19	45,22	195,87	1238,72

ООО АКБ-ПЭЙМЕНТ МБОУ "Кармалинская СОШ"
 директор школы: Р.Р.Гилаев
 повар: А.М.Гилаева



06.05.2026

Горячий завтрак (младшие)

	выход	стоим-ть	белки	жиры	уг-ды	ккалл
бутерброд с сыром	30 \ 10		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	30 \ 10		2,93	2,96	3,10	43,23
Тефтели мясные с геркулесом	100		8,52	15,03	21,51	187,48
каша пшеничная вязкая	182		7,00	4,07	40,60	302,00
Чай с сахаром лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94,00
итого:	562	93,71	21,62	22,40	93,09	660,73

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
итого:	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
итого:	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

ООО АБК "ЛУЧМЕНТ" МБОУ "Кармалинская СОШ"

директор школы:

повар:

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева



07.05.2026

Горячий завтрак (младшие)

	ВЫХОД	СТОИМ-ТЬ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГ-ДЫ	ККАЛЛ
Свекла отварная(доп гарнир)	60		0,84	0,68	4,27	42,68
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	19,85	20,10	87,91	616,30

Горячий завтрак (старшие)

Свекла отварная(доп гарнир)	40		0,56	0,45	3,31	37,12
Плов и куриной грудки(50/200)	250		14,28	18,70	60,41	488,00
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:	550	93,71	23,18	23,29	92,97	713,62

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	210		6,94	7,90	22,94	228,90
Свекла отварная(доп гарнир)	40		0,36	0,45	3,31	37,12
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:	700	139,01	26,97	28,91	111,93	852,04
Всего:	1200		47,18	49,59	191,59	1442,24

Горячий завтрак (старшие)

Свекла отварная(доп гарнир)	40		0,56	0,45	3,31	37,12
Плов и куриной грудки(50/200)	250		14,28	18,70	60,41	488,00
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:	550		23,18	23,29	92,97	713,62

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:	995	141,56	36,14	37,91	170,69	1172,97

ООО АБК-ПРИМЕНТ "МБОУ" Кармалинская СОШ"

директор школы:

повар:

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

08.05.2026

Горячий завтрак (младшие)

	выход	стоим-ть	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Фрукты (яблоко)	120		0,48	0,48	15,86	50,00
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
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	11,88	59,40
Итого:	510	92,89	18,94	19,25	85,91	587,33

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	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	550	93,71	22,60	23,12	95,02	688,20

завтрак (младшие)

Фрукты (яблоко)	120		0,48	0,48	15,86	50,00
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
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	11,88	59,40
Итого:	510		18,94	19,25	85,91	587,33

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	26,45	26,71	123,04	842,70
всего:	1200		44,8	46,43	202,65	1402,23

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



ООО АБК - ПЭЙМЕНТ

директор школы:

повар:

МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

12.05.2026

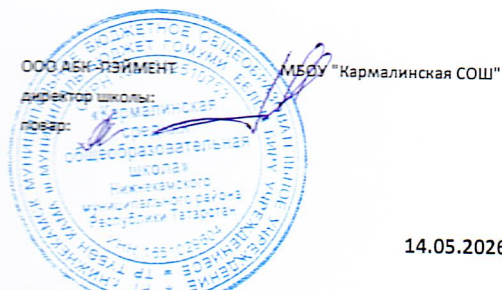
	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)						
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		14,01	15,47	52,76	403,54
икра из кабачков(доп.гарнир)	60		0,60	3,20	4,20	38,15
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	500	92,89	18,97	20,42	83,64	581,36
Горячий завтрак (старшие)						
Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250		18,16	19,18	68,20	501,92
икра из кабачков(доп.гарнир)	60		0,60	3,20	4,20	38,15
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	23,12	24,13	99,08	679,74
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 гречками	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
икра из кабачков(доп.гарнир)	60		0,60	3,20	4,20	38,15
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		23,12	24,13	99,08	679,74
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

13.05.2026

	выход	стоим	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 нареной	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



Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

14.05.2026

	выход	стоим	белки	жиры	уг-ды	калории
Горячий завтрак (младшие)						
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Биточки рыбные из 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 из 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 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:	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.Гиляев
А.М.Гиляева

15.05.2026

Горячий завтрак (младшие)

	Выход	Стоимость	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

16.05.2026

	выход	стоим.	белки	жиры	углев	ккалл
Горячий завтрак (младшие)						
огурцы соленые порционн(доп гарнир)	30		0,24	0,03	2,10	3,00
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	18,60	19,29	79,86	575,17
Горячий завтрак (старшие)						
огурцы соленые порционн(доп гарнир)	30		0,24	0,03	2,10	3,00
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	21,38	23,49	96,11	680,50
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