



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

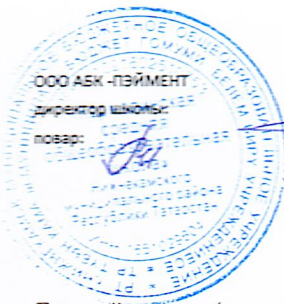
	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	30		1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>83,89</b>	<b>19,46</b>	<b>19,25</b>	<b>82,44</b>	<b>611,94</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
Салат из капусты квашенной	100		1,70	4,80	8,46	85,70
Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250		20,26	19,08	73,20	541,92
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>87,18</b>	<b>23,55</b>	<b>24,06</b>	<b>99,50</b>	<b>706,62</b>
<b>Завтрак (младшие)</b>						
Бутерброд с повидлом	50		7,05	2,30	16,80	209,00
Каша геркулесовая молочная	200		7,49	15,15	30,60	241,26
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132,00
<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>18,37</b>	<b>19,21</b>	<b>86,20</b>	<b>614,26</b>
<b>Обед (младшие)</b>						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		5,94	6,82	12,56	93,90
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	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 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>700</b>	<b>126,99</b>	<b>28,00</b>	<b>27,74</b>	<b>114,72</b>	<b>795,42</b>
<b>Всего:</b>	<b>1200</b>		<b>46,37</b>	<b>46,95</b>	<b>200,92</b>	<b>1409,71</b>
<b>завтрак( старшие)</b>						
бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00
Каша геркулесовая молочная вязкая	250		10,74	14,10	28,22	270,00
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	60		4,50	1,74	30,84	157,20
<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>17,67</b>	<b>19,32</b>	<b>80,05</b>	<b>565,20</b>
<b>Обед (старшие)</b>						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		5,94	6,82	12,56	93,90
Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250		20,26	19,08	73,20	541,92
капуста квашенная (доп.гарнир)	40		0,68	2,00	3,36	34,20
напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12
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>805</b>	<b>131,9</b>	<b>32,78</b>	<b>31,26</b>	<b>140,57</b>	<b>990,94</b>
<b>Всего:</b>	<b>1355</b>		<b>50,45</b>	<b>50,58</b>	<b>220,62</b>	<b>1556,14</b>



МБОУ "Кармалинская СОШ"

05.02.2025

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90		11,20	10,96	24,82	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3		4,60	7,19	20,56	165,30
Чай с сахаром и 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
	<b>503</b>	<b>83,89</b>	<b>20,19</b>	<b>18,77</b>	<b>80,22</b>	<b>558,85</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100		12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		5,52	8,19	24,67	194,40
Горошек консервированный(доп гарнир)	15		0,40	1,07	2,18	20,07
Чай с сахаром и 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
	<b>558</b>	<b>87,18</b>	<b>22,75</b>	<b>22,05</b>	<b>90,96</b>	<b>673,53</b>
<b>Завтрак (младшие)</b>						
Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/5		11,26	14,01	23,68	247,80
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	45		3,38	1,31	23,13	117,90
	<b>500</b>		<b>15,17</b>	<b>15,74</b>	<b>64,81</b>	<b>446,72</b>
<b>Обед (младшие)</b>						
Суп гороховы с гренками	200/5		7,24	7,96	30,41	250,82
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90		11,20	10,96	24,82	229,63
Каша гречневая (вязкая) с маслом сливочным	150/3		4,60	7,19	20,56	165,3
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>703</b>		<b>27,62</b>	<b>26,77</b>	<b>122,00</b>	<b>856,80</b>
	<b>1203</b>	<b>126,99</b>	<b>42,79</b>	<b>42,51</b>	<b>186,81</b>	<b>1303,52</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша пшенная молочная вязкая	200		13,60	16,67	30,55	305,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132,00
	<b>550</b>		<b>17,89</b>	<b>18,83</b>	<b>79,39</b>	<b>518,52</b>
<b>Обед (старшие)</b>						
Суп гороховый с гренками	250/5		9,05	9,95	38,01	280,52
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100		12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		5,52	8,19	24,67	194,40
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>800</b>	<b>131,90</b>	<b>31,97</b>	<b>31,01</b>	<b>138,92</b>	<b>992,86</b>
	<b>1350</b>		<b>49,86</b>	<b>49,84</b>	<b>218,31</b>	<b>1511,38</b>



ООО АБК -ПЭЙМЕНТ

директор школы:

повар:

МБОУ "Камалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

06.02.2025

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калорин
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Крекер	30		2,70	5,40	14,20	135,00
Тефтели мясные с геркулесом	90		8,86	10,56	6,76	109,59
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,10
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>83,89</b>	<b>20,12</b>	<b>19,18</b>	<b>87,88</b>	<b>614,79</b>
<b>горячий завтрак (старшие)</b>						
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,50	177,32
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,60	33,35	241,94
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>87,18</b>	<b>28,06</b>	<b>22,33</b>	<b>109,19</b>	<b>711,40</b>
<b>Завтрак (младшие)</b>						
Крекер	30		2,70	5,40	14,20	135,00
Каша кукурузная молочная	200		10,95	11,84	22,01	211,46
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	70		5,24	2,02	35,98	183,40
<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>18,96</b>	<b>19,28</b>	<b>80,19</b>	<b>561,86</b>
<b>Обед (младшие)</b>						
Щи из св.капусты с картофелем	250		5,53	8,59	28,53	174,50
Тефтели мясные с геркулесом	90		8,86	10,56	6,76	109,59
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,10
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
<b>Итого:</b>	<b>733</b>	<b>126,99</b>	<b>23,51</b>	<b>22,53</b>	<b>105,21</b>	<b>670,39</b>
<b>Всего:</b>	<b>1233</b>		<b>42,47</b>	<b>41,81</b>	<b>185,40</b>	<b>1232,25</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Каша кукурузная молочная	250		10,93	12,80	23,76	241,20
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,30
<b>Итого:</b>	<b>555</b>		<b>18,83</b>	<b>18,46</b>	<b>76,01</b>	<b>567,78</b>
<b>Обед (старшие)</b>						
Щи из св.капусты с картофелем	250		5,53	8,59	28,53	174,50
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,50	177,32
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,60	33,35	241,94
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	40		2,64	0,48	15,84	79,20
<b>Итого:</b>	<b>803</b>	<b>131,9</b>	<b>33,02</b>	<b>29,94</b>	<b>140,18</b>	<b>907,06</b>
<b>Всего:</b>	<b>1358</b>		<b>51,86</b>	<b>48,40</b>	<b>216,19</b>	<b>1474,84</b>



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

07.02.2025

**Горячий завтрак (младшие)**

	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Гуляш из куриной грудки(50/50)	100		8,64	9,83	13,40	209,39
Пюре картофельное	150		3,09	4,98	39,48	177,55
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>83,89</b>	<b>18,49</b>	<b>18,99</b>	<b>80,05</b>	<b>563,04</b>

**Горячий завтрак(старшие)**

Гуляш из куриной грудки(50/50)	100		8,64	9,83	13,40	209,39
Пюре картофельное	180		3,68	5,76	44,53	164,70
Свекла отварная(дольками)(доп гарнир)	30		0,42	1,80	2,48	27,84
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	36,90
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>87,18</b>	<b>18,66</b>	<b>19,32</b>	<b>80,78</b>	<b>547,13</b>

**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
<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>14,85</b>	<b>15,51</b>	<b>64,37</b>	<b>449,49</b>	

**Обед (младшие)**

Свекла отварная(дольками)(доп гарнир)	60		0,84	3,61	4,96	55,68
Суп картофельный с крупой перловой	200		7,15	4,27	18,06	114,60
Гуляш из куриной грудки(50/50)	100		8,64	9,83	13,40	209,39
Пюре картофельное	150		3,09	4,98	39,48	177,55
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	36,90
<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>22,72</b>	<b>23,25</b>	<b>104,57</b>	<b>690,42</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1253</b>	<b>126,99</b>	<b>37,57</b>	<b>38,76</b>	<b>168,94</b>	<b>1139,91</b>

**Завтрак(старшие)**

Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/3		9,72	12,97	29,87	279,69
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132,00
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>17,96</b>	<b>18,65</b>	<b>73,12</b>	<b>517,29</b>	

**Обед (старшие)**

Суп картофельный с крупой перловой	200		7,15	4,27	18,06	114,60
Гуляш из куриной грудки(50/50)	100		8,64	9,83	13,40	209,39
Пюре картофельное	180		3,68	5,76	44,53	164,70
Свекла отварная(дольками)(доп гарнир)	50		0,70	3,00	4,13	46,40
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	36,90
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>131,90</b>	<b>25,70</b>	<b>27,32</b>	<b>110,59</b>	<b>775,94</b>
<b>Всего:</b>	<b>1353</b>	<b>43,66</b>	<b>45,97</b>	<b>183,71</b>	<b>1293,23</b>	



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

08.02.2025

выход стоим. белки жиры углев ккалл

**Горячий завтрак (младшие)**

Котлета рубленая из куриной грудки	90	9,70	11,63	14,99	209,80	
Пюре гороховое с маслом сливочным	150/3	6,09	8,26	30,06	244,95	
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	
<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>83,89</b>	<b>20,12</b>	<b>20,51</b>	<b>79,69</b>	<b>616,65</b>

**Горячий завтрак (старшие)**

Котлета рубленая из куриной грудки	100	10,77	12,92	16,65	233,11	
Пюре гороховое с маслом сливочным	180/3	7,81	9,26	41,95	266,40	
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	40	2,64	0,48	15,84	79,20	
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>87,18</b>	<b>23,57</b>	<b>22,92</b>	<b>97,20</b>	<b>681,21</b>

**Завтрак (старшие)**

Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша манная молочная	250	8,53	11,32	29,56	204,32
Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07
Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,20
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,51</b>	<b>18,17</b>	<b>80,16</b>	<b>538,87</b>

**Обед (старшие)**

Суп картофельный с гречневой крупой	250	7,68	8,33	32,45	223,25	
Котлета рубленая из куриной грудки	100	10,77	12,92	16,65	233,11	
Пюре гороховое с маслом сливочным	180/3	7,81	9,26	41,95	266,40	
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	40	2,64	0,48	15,84	79,20	
<b>Итого:</b>	<b>803</b>	<b>131,9</b>	<b>31,25</b>	<b>31,25</b>	<b>129,65</b>	<b>904,46</b>
<b>Всего:</b>	<b>1353</b>	<b>48,76</b>	<b>49,42</b>	<b>209,81</b>	<b>1443,3</b>	