



ООО АБК-ПЭЙМЕНТ МБОУ "Кармалинская СОШ"

директор школы:

повар:

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

05.02.2026

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
Горячий завтрак (младшие)						
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 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	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	590	93,71	21,95	24,07	100,04	681,22
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	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	590		21,95	24,07	100,04	681,22
Всего:	1065	141,56	38,97	43,04	172,50	1186,32