



06.05.2025

Горячий завтрак (младшие)	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Биточки куриные Солнышко	90		6,01	11,53	12,88	183,45
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3		6,7	4,38	35,99	227
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	503	83,89	20,14	19,19	85,49	600,45

Горячий завтрак (старшие)						
Биточки куриные Солнышко	100		6,67	12,81	14,30	203,80
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3		7,7	7,27	36,59	247
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	553	87,18	22,46	23,48	91,47	660,60

Завтрак (младшие)						
Бутерброд с повидлом(30\20)	50		7,05	2,30	16,80	209,00
Каша гречневая молочная вязкая	200		5,92	12,59	35,42	206,46
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00
	500		19,89	19,02	87,90	606,56

Обед (младшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		5,94	6,82	15,56	93,90
Биточки куриные Солнышко	90		6,01	11,53	12,88	183,45
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3		6,7	4,38	35,99	227
Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	703		22,73	23,39	108,43	690,62
	1203	126,99	42,27	42,41	196,33	1297,18

Горячий завтрак (старшие)						
Биточки куриные Солнышко	100		6,67	12,81	14,30	203,80
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3		7,7	7,27	36,59	247
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	553	87,18	22,46	23,48	91,47	660,60

Дополнительное питание (старшие)						
Бутерброд с повидлом(30\20)	50		7,05	2,30	16,80	209,00
Каша гречневая молочная вязкая	200		5,92	12,59	35,42	206,46
напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12
батон нарезной	20		1,50	0,58	10,28	52,40
итого:	470		14,07	14,37	60,32	425,98
всего:	1023	131,9	36,53	37,85	151,79	1086,58



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

07.05.2025

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Плов из куриной грудки(50/150)	200		15,42	17,96	38,93	390,50
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	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	550	83,89	19,55	13,86	79,61	581,62

Горячий завтрак старшие

Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Плов из куриной грудки(50/200)	250		19,57	22,45	60,06	521,12
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
	580	87,18	32,38	23,11	92,81	672,64

Завтрак (младшие)

Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша пшенная молочная	150		10,60	13,52	23,68	236,68
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	50		3,75	1,15	25,70	131,00
	500		14,88	15,39	67,38	448,02

Обед (младшие)

Суп - лапша домашняя с картофелем	200		4,35	4,83	29,30	92,40
Плов из куриной грудки(50/150)	200		14,42	17,96	38,93	390,50
Горошек консервированный(доп гарнир)	40		1,09	2,87	5,82	53,52
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:	700		25,72	26,36	120,89	789,92
всего:	1200	126,99	40,60	41,75	188,27	1237,94

Горячий завтрак старшие

Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Плов из куриной грудки(50/200)	250		19,57	22,45	60,06	521,12
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
	580		32,38	23,11	92,81	672,64

Дополнительное питание (старшие)

Суп - лапша домашняя с картофелем	250		5,06	6,03	25,22	115,50
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
итого: #####	131,90		8,64	8,79	57,30	298,50
Всего:	1060		31,02	31,9	150,12	971,14



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиллаев
А.М.Гиллаева

Горячий завтрак (младшие)

Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00
Биточки рыбные с молочным соусом	75/20		9,62	9,74	15,98	175,01
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	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
Итого:	508	83,89	19,09	20,41	79,72	563,39

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Биточки рыбные с молочным соусом	75/30		9,98	12,87	26,22	261,6
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	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	618	37,18	22,11	22,29	91,22	646,62

Завтрак (младшие)

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
Итого:	500		16,13	15,36	70,14	492,62

Обед (младшие)

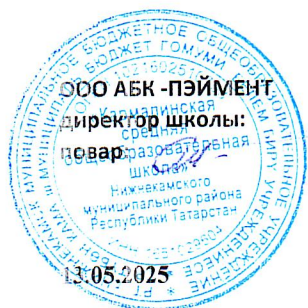
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5		1,57	10,69	8,93	113,10
Биточки рыбные с молочным соусом	75/20		9,62	9,74	15,98	175,01
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,10
сок фруктовый(нектар плодовые)	200		1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	713	126,99	22,13	23,91	103,71	678,91
Всего:	1208		38,26	39,27	173,85	1171,53

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Биточки рыбные с молочным соусом	75/30		9,98	12,87	26,22	261,6
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	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	618		22,11	22,29	91,22	646,62

Дополнительное питание(старшие)

Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5		1,95	13,29	11,10	144,68
сок фруктовый(нектар плодовые)	200		1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	485		8,93	13,65	43,18	288,88
Всего:	1103	131,90	31,04	35,94	134,40	935,50



МБОУ "Кермалинская СОШ"

Р.Р.Гилаев

А.М.Гилаева

	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл.-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)						
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
Итого:	530	83,89	19,46	19,25	82,44	611,94
Горячий завтрак (старшие)						
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
Итого:	570	87,18	23,55	24,06	99,50	706,62
Завтрак (младшие)						
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
Итого:	500		18,37	19,21	86,20	614,26
Обед (младшие)						
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
Итого:	700	126,99	28,00	27,74	114,72	795,42
Всего:	1200		46,37	46,95	200,92	1409,71
Горячий завтрак (старшие)						
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
Итого:	570		23,55	24,06	99,50	706,62
дополнительное питание(старшие)						
бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	40		2,36	7,49	14,89	136,00
Каша геркулесовая молочная	200		7,49	15,15	30,60	241,26
Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12
Батон нарезной	20		1,50	0,58	10,28	52,40
Итого:	470		14,06	14,49	60,03	416,78
Всего:	1040	131,9	37,61	38,55	159,53	1123,4



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

14.05.2025

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
Горячий завтрак (младшие)						
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
	503	83,89	20,19	18,77	80,22	558,85
Горячий завтрак (старшие)						
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
	558	87,18	22,75	22,05	90,96	673,53
Завтрак (младшие)						
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
	500		15,17	15,74	64,81	446,72
Обед (младшие)						
Суп гороховый 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
	703		27,62	26,77	122,00	856,80
	1203	126,99	42,79	42,51	186,81	1303,52
Горячий завтрак (старшие)						
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
Итого:	558	87,18	22,75	22,05	90,96	673,53
Дополнительное питание (старшие)						
Суп гороховый с гренками	250/7		7,24	7,96	30,41	250,82
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	487		11,73	10,41	60,32	422,88
Всего:	1045	131,9	34,48	32,46	151,28	1096,41



МБОУ "Нармалинская СОШ"

Р.Р.Гилаев

А.М.Гилаева

15.05.2025

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
Горячий завтрак (младшие)						
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
Итого:	503	33,89	20,12	19,18	87,88	614,79
горячий завтрак (старшие)						
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
Итого:	553	37,18	28,06	22,33	109,19	711,40
Завтрак (младшие)						
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
Итого:	500		18,96	19,28	80,19	561,86
Обед (младшие)						
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
Итого:	733	126,99	23,51	22,53	105,21	670,39
Всего:	1233		42,47	41,81	185,40	1232,25
дополнительное питание (старшие)						
яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00
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	20		4,87	1,88	33,41	170,30
Итого:	520		12,92	12,84	50,09	342,86
Горячий завтрак (старшие)						
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
Итого:	553		23,62	22,33	100,19	711,40
Всего:	1073	131,9	36,54	35,17	150,28	1054,26



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

16.05.2025

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
Итого:	580	83,89	18,49	18,99	80,05	563,04
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
Итого:	550	87,18	18,66	19,32	80,78	547,13
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
Итого:	503		14,85	15,51	64,37	449,49
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
Итого:	750		22,72	23,25	104,57	690,42
Всего:	1253	126,99	37,57	38,76	168,94	1139,91
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
Итого:	550		18,66	19,32	80,78	547,13
Дополнительное питание(старшие)						
Крекер	35		3,15	6,30	16,56	157,50
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	20		1,50	0,58	10,28	52,40
Итого:	453		14,03	14,01	60,02	406,19
Всего:	1008	131,9	32,69	33,33	140,40	953,32



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

17.05.2025

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	
Итого:	503	83,89	20,12	20,51	79,69	616,65

Горячий завтрак (старшие)

Причины 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	
Итого:	553	87,18	23,57	22,92	97,20	681,21

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
Итого:	553	23,57	22,92	97,20	681,21

Дополнительное питание (старшие)

сырники из творога	60	9,51	2,94	9,39	102,30	
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/3	5,22	8,90	18,09	122,60	
Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07	
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
Итого:	433	14,05	13,77	46,68	330,37	
Всего:	986	131,9	37,62	36,69	143,88	1011,58