



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев  
А.М.Гиляева

09.01.2025

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с геркулесом	90		11,40	9,91	24,86	179,59
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,09	6,98	12,48	157,55
Сок фруктовый ( нектар плодовой)	200		1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	25		1,63	0,03	9,90	33,00
<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>83,89</b>	<b>20,12</b>	<b>18,96</b>	<b>82,70</b>	<b>564,08</b>
<b>горячий завтрак (старшие)</b>						
яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,50	183,50
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3		6,70	9,04	34,67	335,20
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
<b>Итого:</b>	<b>603</b>	<b>87,18</b>	<b>21,59</b>	<b>21,85</b>	<b>91,01</b>	<b>646,72</b>
<b>Завтрак (младшие)</b>						
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Каша кукурузная молочная	200		8,95	12,84	39,01	305,46
Чай с сахаром, с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	60		4,51	2,08	37,00	158,40
<b>Итого:</b>	<b>480</b>		<b>15,07</b>	<b>16,82</b>	<b>89,63</b>	<b>560,02</b>
<b>Обед (младшие)</b>						
Щи из св.капусты с картофелем	250		8,04	8,00	26,50	211,90
Тефтели мясные с геркулесом	90		11,40	9,91	24,86	179,59
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,09	6,98	12,48	157,55
Свекла отварная (дол.гарнир)	30		0,42	1,8	2,48	27,84
Сок фруктовый ( нектар плодовой)	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
<b>Итого:</b>	<b>738</b>		<b>28,11</b>	<b>27,33</b>	<b>112,20</b>	<b>787,88</b>
<b>Всего:</b>	<b>1218</b>	<b>126,99</b>	<b>43,18</b>	<b>44,15</b>	<b>201,83</b>	<b>1347,90</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/5		19,30	21,44	63,88	343,64
Чай с сахаром, с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
батон нарезной	25		1,87	0,72	12,85	65,50
<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>21,70</b>	<b>22,58</b>	<b>94,73</b>	<b>450,16</b>
<b>Обед (старшие)</b>						
Щи из св.капусты с картофелем	250		5,53	7,59	33,53	164,50
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,50	183,50
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3		6,70	9,04	34,67	335,20
Свекла отварная (дол.гарнир)	30		0,42	1,8	2,48	27,84
Сок фруктовый ( нектар плодовой)	200		1,00	0,00	20,20	84,80
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>833</b>	<b>131,9</b>	<b>33,02</b>	<b>31,79</b>	<b>140,05</b>	<b>992,94</b>
<b>Всего:</b>	<b>1383</b>		<b>54,72</b>	<b>54,37</b>	<b>234,78</b>	<b>1443,10</b>