



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

	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Сосиска с томатным соусом , с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,70
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	83,89	18,62	19,41	81,82	579,30
Горячий завтрак(старшие)						
Сосиска с томатным соусом , с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,70
Морковь свежая(порц)доп.гарнир	60		0,78	0,06	3,84	19,80
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого:	580	87,18	21,48	22,25	100,02	646,80
Завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/3		10,61	13,83	41,12	331,89
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	18,85	19,51	84,37	569,49	
Обед (младшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		9,94	10,82	15,56	183,90
Сосиска с томатным соусом , с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,70
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого:	715	26,88	26,93	111,72	783,40	
Всего:	1218	126,99	45,73	46,15	191,45	1351,89
Завтрак(старшие)						
Бутерброд с повидлом(30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,60
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	240/5		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
Итого:	555	21,93	22,12	93,10	653,89	
Обед (старшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		9,94	10,82	15,56	183,90
Сосиска с томатным соусом , с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,70
Морковь свежая(порц)доп.гарнир	60		0,78	0,06	3,84	19,80
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:	805	131,90	30,78	31,41	127,63	906,50
Всего:	1360		52,71	53,53	220,73	1560,39



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

11.01.2025

	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)						
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

ООО АСК-ЭКОМЕНТ "МБОУ" Кармалинская СОШ"
 директор школы:
 повар:

Р.Р.Гиляев
 А.М.Гиляева

13.01.2025

Горячий завтрак, младшие

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
бутерброд с маслом	40		5,08	4,60	0,28	63,00
котлеты Домашние с гречкой	90		6,40	11,14	35,71	248,00
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,10
Чай с сахаром и молоком	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Всего:	503	83,89	20,20	20,13	86,71	587,17

Горячий завтрак старшие

котлеты Домашние с гречкой с томатным соусом	90/10		8,90	12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180		9,64	7,60	33,35	241,94
свекла отварная (доп гарнир)	30		0,42	1,80	2,48	27,84
Чай с сахаром и молоком	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	39,6
Всего:	553	87,18	23,32	23,52	100,14	685,00

Завтрак (младшие)

бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5		9,24	9,16	28,23	228,12
Чай с сахаром и молоком	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	612,71

Обед (младшие)

щи из свежей капусты с картофелем ,со сметаной	200/5		9,54	11,91	6,50	163,90
котлеты Домашние с гречкой	90		6,40	11,14	35,71	248,00
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,10
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб ржаной	55		3,63	0,66	21,78	108,90
Итого:	703		25,95	26,69	117,98	789,80
Всего:	1203	126,99	44,67	46,85	205,38	1402,51

завтрак (старшие)

печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	230/3		11,80	14,90	39,30	279,26
Чай с сахаром и молоком	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Батон нарезной	75		5,60	2,16	35,36	195,52
итого:	550		21,88	22,17	94,42	652,13

Обед (старшие)

щи из свежей капусты с картофелем ,со сметаной	250/5		8,37	12,81	8,08	191,43
котлеты Домашние с гречкой	100		8,90	12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,60	33,35	241,94
свекла отварная (доп гарнир)	30		0,42	1,80	2,48	27,84
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	30		1,98	0,36	11,88	59,4
итого:	818		31,53	33,40	127,53	936,06
всего:	1368	131,9	53,4	55,6	221,95	1588,19