

ООО АБК-ПЭЙМЕНТ

директор школы:

повар:



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гилаев

А.М.Гилаева

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ПОНЕДЕЛЬНИК 10.10.2022

Завтрак (младшие)

Каша геркулесовая молочная с маслом	200		9,00	9,81	38,59	279,01
Чай с сахаром	200		0,70	0,02	10,00	40,00
Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,10
Батон нарезной	70		5,25	2,03	35,98	183,40
Итого:	500		19,20	18,80	87,89	607,51

Обед (младшие)

Рассольник домашний со сметаной	200/10		1,93	5,57	10,51	107,80
СОСУСКИ ГОВЯЖЬИ	100		15,64	8,55	14,53	198,00
Каша вязкая гречневая с	150/3		4,65	3,76	20,91	132,80
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200		1,00	0,00	20,20	85,34
Хлеб ржаной	45		2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный	20		1,32	0,16	9,84	47,00
Итого:	718	106,00	27,50	28,58	113,97	859,86
Всего:	1218		46,70	47,38	201,86	1167,37

Горячий завтрак (младшие) 1-4 классы

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
сосиски говяжьи	100		8,670	8,710	12,740	159,570
Каша гречневая вязкая с маслом слив.	150/3		5,84	7,83	35,03	230,58
чай с сахаром	200		0,07	0,02	10	40
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	36,9
Итого:	563	68,45	20,05	18,97	83,16	558

горячий завтрак 5-11 классы

яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
сосиски говяжьи	100		8,670	8,710	12,740	159,570
Каша гречневая вязкая с маслом слив.	180/3		5,84	7,83	35,03	230,58
чай с сахаром	200		0,07	0,02	10	40
Хлеб пшеничный	20		1,320	0,160	9,840	47
Хлеб ржаной	20		1,320	0,240	7,920	40
Итого:	625	59,90	23,01	21,96	98,40	651,60