

Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00
сосиски отварные	100		9,32	6,06	5,98	95,00
пюре картофельное	200		6,90	11,71	47,90	324,00
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Всего:	603	89,90	19,46	19,76	80,52	558,67

Горячий завтрак (старшие)

капуста квашенная (доп гарнир)	60		1,00	3,00	5,04	51,40
запеканка картофельная с мясом	250		19,78	20,71	71,55	532,00
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Всего:	560	93,31	25,90	25,54	108,19	746,57

Завтрак (младшие)

бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00
Каша рисовая молочная	185		9,24	9,16	28,23	218,12
Чай с молоком с сахаром	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	602,71

Обед (младшие)

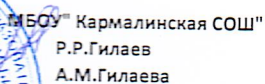
борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5		6,57	8,69	16,03	293,10
сосиски отварные	100		9,32	6,06	5,98	95,00
пюре картофельное	200		6,90	11,71	47,90	324,00
капуста квашенная (доп гарнир)	60		1,00	3,00	5,04	51,40
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	45		2,97	0,54	17,82	89,10
Итого:	803	136,02	27,56	28,80	122,87	861,24
Всего:	1303		46,28	48,96	210,27	1463,95

Горячий завтрак (старшие)

капуста квашенная (доп гарнир)	60		1,00	3,00	5,04	51,40
запеканка картофельная с мясом	250		19,78	20,71	71,55	532,00
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Всего:	560		25,90	25,54	108,19	746,57

Дополнительное питание (старшие)

Каша рисовая молочная	230		11,80	11,70	36,07	278,70
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
батон нарезной	40		3	1,16	20,56	104,8
всего:	475		15,50	12,96	78,66	476,40
Итого:	1035	141,16	38,4	36,5	178,85	1188,97



Горячий завтрак (младшие)

Горячий завтрак (старшие)

Завтрак (младшие)

Обед (младшие)

Горячий завтрак (старшие)

Дополнительное питание (старшие)

Каша гречневая молочная вязкая	230/5		17,58	22,11	56,39	396,10
напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12
батон нарезной	40		3,00	1,16	0,20,562	104,80
Итого:	475		20,78	23,37	96,77	569,02
Всего:	1128	141,16	42,59	45,56	196,81	1230,72



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гилаев

А.М.Гилаева

17.12.2025

Горячий завтрак (младшие)						
бутерброд с сыром	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Тефтели мясные с геркулесом			2,93	2,96	3,10	43,23
каша пшеничная вязкая	90		6,30	11,91	14,86	169,59
Чай с сахаром лимоном	153		6,70	4,38	35,99	227,00
Хлеб пшеничный	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб ржаной	20		1,52	0,12	9,84	47,00
	20		1,32	0,24	7,92	39,60
итого	523	89,90	18,90	19,67	79,91	560,44
Горячий завтрак старшие						
бутерброд с сыром			2,93	2,96	3,10	43,23
Тефтели мясные с геркулесом	100		8,52	15,03	21,51	187,48
каша пшеничная вязкая	183		7,70	5,07	40,60	317,00
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	30		1,98	0,36	11,88	59,40
итого:	583	93,31	23,54	23,68	100,05	711,63
Завтрак (младшие)						
Бутерброд с повидлом(30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,60
Каша пшенная молочная	200		13,60	17,67	23,55	305,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	40		2,99	1,15	20,56	104,80
	500		19,09	19,71	87,23	597,92
Обед (младшие)						
Суп - лапша домашняя с картофелем	200		8,35	9,83	25,30	192,40
Тефтели мясные с геркулесом	90		6,30	11,91	14,86	169,59
каша пшеничная вязкая	153		6,70	4,38	35,99	227,00
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:	703		26,21	26,82	122,99	842,49
всего:	1203	136,02	45,30	46,53	210,22	1440,41
Горячий завтрак старшие						
бутерброд с сыром			2,93	2,96	3,10	43,23
Тефтели мясные с геркулесом	100		8,52	15,03	21,51	187,48
каша пшеничная вязкая	183		7,70	5,07	40,60	317,00
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	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	583		23,54	23,68	100,05	711,63
Дополнительное питание (старшие)						
Каша пшенная молочная вязкая	200/5		13,13	15,79	56,97	441,02
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60
Батон нарезной	20		1,50	0,58	10,28	52,40
итого:	425	141,16	15,23	16,47	87,45	617,02
Всего:	1060		38,77	40,15	187,5	1328,65



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

11.12.2025

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
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	89,90	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		10,79	9,50	38,90	289,00
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	93,31	21,84	21,90	91,94	646,22

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	26,30	237,73
Чай с сахаром, с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	75		5,63	2,60	46,25	198,00
Итого:	500		18,88	20,72	86,31	563,39

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
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	136,02	26,70	27,72	112,71	829,94
Всего:	1320		45,58	48,44	199,02	1392,33

дополнительное питание (старшие)

омлет натуральный	50		4,70	8,27	0,14	31,50
Каша кукурузная молочная	185		10,95	11,84	22,01	211,46
чай с сахаром ,с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	40		4,87	1,88	33,41	170,30
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		10,79	9,50	38,90	289,00
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		21,84	21,90	91,94	646,22
Всего:	1065	141,16	38,86	40,87	164,40	1151,32

ООО АБК -ПЭЙМЕНТ
директор школы:
повар:

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

12.12.2025

Горячий завтрак (младшие)

	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,40	9,80	47,00
шницель куриный в томатном соусе	75/25		10,09	9,24	12,14	205,63
Рис отварной	150		3,32	7,00	52,20	203,00
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	20		2,28	0,24	14,76	70,50
итого:	570	89,90	19,41	20,34	86,59	561,23

Горячий завтрак(старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,40	9,80	47,00
шницель куриный в томатном соусе	75/25		10,09	9,24	12,14	205,63
Рис отварной	180		9,38	13,40	45,76	305,60
компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	20		2	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
итого:	630	93,31	23,53	23,72	100,33	711,23

Завтрак (младшие)

Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша ячневая молочная	153		10,61	13,83	41,62	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
	503		18,84	19,22	79,73	568,49

Обед (младшие)

Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		9,94	10,82	15,56	203,9
шницель куриный в томатном соусе	75/25		10,09	9,24	12,14	205,63
Рис отварной	150		3,32	7,00	52,20	203,00
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
итого:	715	136,02	27,67	27,86	116,49	785,33
	1218		47	47,08	196,22	1353,82

Горячий завтрак(старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,40	9,80	47,00
шницель куриный в томатном соусе	75/25		10,09	9,24	12,14	205,63
Рис отварной	180		9,38	13,40	45,76	305,60
компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	20		2	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
итого 630			23,63			

Дополнительное питание (старшие)

Каша ячневая молочная	205		9,72	12,97	29,87	279,69
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	40		3,76	1,74	30,84	132,00
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
итого:	445		16,8	16,67	53,04	443,09
	10,75	141,16	40,33	41,39	153,37	1154,32

ООО АБК -ПЭЙМЕНТ

директор школы:

повар:



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

13.12.2025

выход стоим. белки жиры углев ккал

Горячий завтрак (младшие)

Морковь свежая порционно(доп гарнир)	30	0,39	0,03	1,92	9,90	
тефтели	90	8,70	10,46	17,98	188,82	
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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
Итого:	523	83,89	18,75	19,29	79,68	582,07

Горячий завтрак (старшие)

Морковь свежая порционно(доп гарнир)	60	0,44	0,03	1,92	9,90
Суп картофельный с горохом	250	10,43	8,02	52,53	328,25
сосиска в тесте	100	9,50	15,30	26,10	282,00
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40

Итого: 640 93,31 22,42 23,73 100,43 711,55

Дополнительное питание (старшие)

Каша манная молочная	205	5,85	10,46	27,20	201,97
напиок лимонный	200	0,45	0,10	14,03	61,40
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80

Итого: 445 9,30 11,72 61,79 368,17

Всего: 1085 141,16 31,72 35,45 162,22 1079,72