



Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

11.09.2025

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Горячий завтрак (младшие)						
морковь свежая (доп.гарнир,порционно)	60		0,88	0,06	3,84	19,80
Плов и курино грудки(50/150)	200		15,42	18,96	49,93	418,50
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	500	89,90	19,89	19,48	87,48	593,42
Горячий завтрак (старшие)						
морковь свежая (доп.гарнир,порционно)	50		0,73	0,05	3,20	16,50
Плов и куриной грудки(50/200)	250		14,28	19,70	67,41	503,00
какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	560	93,31	23,35	23,89	99,86	708,00
Завтрак (младшие)						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155,00
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5		4,99	7,40	28,81	206,30
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,30
Итого:	500		20,21	20,68	79,66	590,20
Обед (младшие)						
Щи и свежей капусты с картофелем ,со сметаной	200\10		7,94	8,91	21,94	245,90
Плов и куриной грудки(50/150)	200		15,42	18,96	49,93	418,50
морковь свежая (доп.гарнир,порционно)	50		0,73	0,05	3,20	16,50
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,80	36,64
Итого:	710	136,02	28,29	28,59	111,46	789,36
Всего:	1210		48,50	49,27	191,12	1379,56
Горячий завтрак (старшие)						
морковь свежая (доп.гарнир,порционно)	50		0,73	0,05	3,20	16,50
Плов и куриной грудки(50/200)	250		14,28	19,70	67,41	503,00
какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	560		23,35	23,89	99,86	708,00
Дополнительное питание (старшие)						
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	200/5		9,21	13,40	41,21	286,03
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
батон нарезной	40		3,00	1,16	20,56	104,80
Итого:	455		12,96	14,62	77,72	459,35
Всего:	1045	141,16	36,31	38,51	177,58	1167,35

ООО АБК-ПЭЙМЕНТ МБОУ "Кармалинская СОШ"

директор школы:

повар:

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

12.09.2025

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30		15,55	18,35	36,03	398,93
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:	500	89,90	19,52	19,29	79,85	584,33

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
запеканка из творога с повидлом (170/30)	200		19,63	22,18	51,5	502,8
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:	560	93,31	23,36	23,20	99,94	711,70

завтрак (младшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30		15,55	18,35	36,06	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00
Итого:	500		19,77	20,22	79,56	608,93

Обед (младше)

суп картофельный с горохом	200		4,35	5,22	26,53	218,6
Овощи тушеные с мясом(50\150)	200		13,62	17,31	39,57	326,7
компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	700	136,02	26,70	28,23	123,04	842,70
всего:	1200		46,47	48,45	206,87	1451,63

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
запеканка из творога с повидлом (170/30)	200		19,63	22,18	51,5	502,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Итого:	560		23,36	23,20	99,94	711,70

Дополнительное питание (старшие)

суп картофельный с горохом	200		4,35	5,22	26,53	218,6
компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	490		13,63	8,50	83,12	468,85
всего:	1050	141,16	36,99	31,7	183,06	1180,55