

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

Р.Р.Гилаев
 А.М.Гилаева

12.01.2026

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	92,89	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	93,71	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	139,01	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	141,56	38,4	36,5	178,85	1188,97