

ООО АБК-ПЭЙМЕНТ

директор школы:

повар:



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гилаев

А.М.Гилаева

вторник 2 неделя 13.09.2022

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
филе минтая запеченное с сыром	105		14,74	9,17	0	164,29
макаронные изделия отварные с маслом	150/5		5,71	4,27	31,95	189,00
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,8	71
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
итого:	500	68,45	20,16	19,98	83,6	558,57

5-11 классы

салат из свежей капусты с морковью	100		1,31	3,,25	0,09	60,4
филе минтая запеченное с сыром	110		14,74	7,17	0	164,28
макаронные изделия отварные с маслом	180/3		6,83	2,93	38,29	206,96
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб пшеничный	20		1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
итого:	633	59,9	23,62	23,95	95,11	654,92