



МБОУ "Кармалинская СОШ"
Р.Р.Гилев
А.М.Гилеева

17.10.2025

Горячий завтрак (младшие)

	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты (яблоко)	100		0,40	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	0,40	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	2,28	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 (старшие)

Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Капша куриная молочная с маслом сливочным	150/3	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
Итого:	503	18,84	19,22	79,73	568,49

Обед (младшие)

Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	9,94	10,82	15,56	203,90	
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	
Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	7,92	36,90	
Итого:	715	136,02	27,67	27,86	116,49	785,33
Всего:	1218		46,51	47,08	196,22	1353,82

Горячий завтрак(старшие)

Фрукты (яблоко)	100	0,40	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	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	630	23,53	23,72	100,33	711,23

Дополнительное питание (старшие)

Капша куриная молочная с маслом сливочным	200/5	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	
Итого:	440	16,80	16,67	53,04	443,09	
Всего:	10,75	141,2	40,33	41,39	153,37	1154,32



МБОУ "Кармалнинская СОШ"
Р.Р.Гилеев
А.М.Гилаева

17.10.2025

Горячий завтрак (младшие)	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты (яблоко)	100		0,40	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		0,40	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		2,28	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 (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Какао яичная молочная с маслом сливочным	150/3		10,61	13,83	41,62	331,89
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	30		3,76	1,74	30,84	132,00
Итого:	503		18,84	19,22	79,73	568,49

Обед (младшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		9,94	10,82	15,56	203,90
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
Хлеб ржаной	30		1,32	0,24	7,92	36,90
Итого:	715	136,02	27,67	27,86	116,49	785,33
Всего:	1218		46,51	47,08	196,22	1353,82

Горячий завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоко)	100		0,40	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		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	630		23,53	23,72	100,33	711,23

Дополнительное питание (старшие)						
Какао яичная молочная с маслом сливочным	200/5		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
Итого:	445		16,80	16,67	53,04	443,09
Всего:	10,75	141,2	40,33	41,39	153,37	1154,32



Р.Р.Гилаев
А.М.Гилаева

16.10.2025

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
Горячий завтрак (младшие)						
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		12,20	11,04	46,67	356,20
сок фруктовый	200		1,00	2,88	31,96	176,10
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,10	20,20	123,60
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	14,76	70,50
Итого:	540	89,90	18,40	19,56	81,23	612,74
горячий завтрак (старшие)						
Свекла 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	180		12,20	11,04	46,67	356,20
чай с сахаром, 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:	570	93,31	23,25	23,44	99,71	713,42
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 с маслом сливочным	150/5		6,94	7,95	26,30	236,73
Чай с сахаром, 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	562,39
Обед (младшие)						
Щи из свеклы 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		12,20	11,04	46,67	356,20
Свекла отварная (доп гарнир)	50		0,42	1,80	2,48	27,84
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 с маслом сливочным	150/5		6,94	7,95	26,30	236,73
Чай с сахаром, шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	75		5,63	2,60	46,25	198,00
Итого:	475		17,02	18,97	72,46	505,10
Горячий завтрак (старшие)						
Свекла 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	180		12,20	11,04	46,67	356,20
чай с сахаром, 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:	570		23,25	23,44	99,71	713,42
Всего:	1945	141,16	40,27	42,41	172,17	1218,52



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гилаев

А.М.Гилаева

15.10.2025

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
Горячий завтрак (младшие)						
Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Котлеты из говядины с овощами	75/25		10,58	10,98	16,21	195,20
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3		4,60	7,19	20,56	165,30
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		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	9,92	39,60
	593	89,90	18,55	18,99	80,53	558,12
Горячий завтрак (старшие)						
Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Котлеты из говядины с овощами	75/25		10,58	10,98	16,21	195,20
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		9,62	12,89	55,67	348,40
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		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	9,92	39,60
	623	93,31	23,57	24,09	100,04	711,22
Завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша пшеничная молочная	200		14,60	17,67	36,55	355,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	50		3,38	1,31	23,13	117,90
	550		18,88	19,54	80,25	567,52
Обед (младшие)						
Суд картофельный с вермишелью	200		6,15	7,47	9,06	204,60
Котлеты из говядины с овощами	75/25		10,58	10,98	16,21	195,20
Каша гречневая (вязкая) с маслом сливочным	150/3		4,60	7,19	20,56	165,3
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	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	713	136,02	26,19	26,38	112,54	784,20
	1263		45,07	45,92	192,79	1351,72
Горячий завтрак (старшие)						
Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Котлеты из говядины с овощами	75/25		10,58	10,98	16,21	195,20
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		9,62	12,89	55,67	348,40
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		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	9,92	39,60
	623		23,57	24,09	100,04	711,22
Дополнительное питание (старшие)						
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200/5		13,13	15,79	56,97	441,02
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
батон нарезной	40		3,00	1,16	20,56	104,80
Итого:	146		16,83	17,05	99,56	638,72
Всего:	1068	141,16	40,40	41,14	199,60	1349,94



ООО АБК -ПЭЙМЕНТ
директор
повар

МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гилаев
А.М.Гилаева

14.10.2023

	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)						
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		14,10	15,47	52,76	403,54
капуста квашенная(доп гарнир)	60		1,01	3,00	5,04	51,41
Чай с молоком с сахаром	200		11,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
леб раной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	500	83,89	19,3820,21	20,22	84,48	594,62
Горячий завтрак (старшие)						
Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250		20,26	21,18	73,20	541,92
капуста квашенная(доп гарнир)	60		1,01	3,00	5,04	51,41
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
хлеб раной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	550	87,18	24,18	24,60	104,00	711,93
Завтрак (младшие)						
булочка сдобная	50		7,05	2,30	16,80	209,00
Каша геркулесовая молочная	200		7,49	15,15	30,60	241,26
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132,00
Итого:	500		18,37	19,21	86,20	614,26
Обед (младшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		5,94	6,82	12,56	93,90
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54
капуста квашенная (доп.гарнир)	35		0,59	1,75	2,94	29,99
Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	700	126,99	28,00	27,74	114,72	795,42
Всего:	1200		46,37	46,95	200,92	1409,71
Горячий завтрак (старшие)						
Салат из капусты квашенной	100		1,70	4,80	8,46	85,70
Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250		20,26	19,08	73,20	541,92
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	570		23,55	24,06	99,50	706,62
дополнительное питание(старшие)						
бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	40		2,36	7,49	14,89	136,00
Каша геркулесовая молочная	200		7,49	15,15	30,60	241,26
Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12
Батон нарезной	20		1,50	0,58	10,28	52,40
Итого:	470		14,06	14,49	60,03	416,78
Всего:	1040	131,9	37,61	38,55	159,53	1123,4

13.10.2025

Горячий завтрак (младшие)

	выход	стоимость	Белки	Жиры	угл_ды	ккал
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		6,2727	7,86	14,83	155
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90		6,3	9,63	21,79	199,8
Макаронные изделия отварные(рожки)с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО:	513	89,9	19,88	20,59	87,39	614,58

Горячий завтрак (старшие)

Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100		7	10,7	24,21	211,11
Макаронные изделия отварные(рожки)с маслом сливочным	180/3		7,64	5,15	40,45	241
чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	550	93,31	23,53	23,93	99,92	693

Завтрак (младшие)

Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
каша пшеничная молочная	200		10,06	10,86	35,49	280,46
чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	500		20,19	20,23	84,99	603,14

Обед (младшие)

Борщ и свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/5		9,57	13,69	22,93	233,1
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90		6,3	9,63	21,79	199,8
Макаронные изделия отварные(рожки)с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
ИТОГО:	708	136,02	26,31	26,94	122,56	858,8
всего:	1208		46,5	47,17	207,55	1461,94

Горячий завтрак (старшие)

Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100		7	10,7	24,21	211,11
Макаронные изделия отварные(рожки)с маслом сливочным	180/3		7,64	5,15	40,45	241
чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	550		23,53	23,93	99,92	693

Дополнительное питание (старшие)

Борщ и свежей капусты с картофелем и со сметаной	250/5		10,95	13,69	22,93	233,1
Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
батон нарезной	40		3	1,16	20,56	104,8
ИТОГО:	495		5,55	14,55	51,86	373,08
всего:	1058	141,6	28,55	38,68	152,2	1086,27