

ООО АБК "ПЭЙМЕНТ"
директор школы
повар:

МБОУ "Кармалинская СОШ"
Р.Р.Гилаев
А.М.Гилаева

четверг 2 неделя 13.10.2022

Горячий завтрак (младшие)

ЧЕТВЕРГ

Завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
Бутерброд с повидлом (30/5/15)	50		2,4	3,87	17,83	156
Каша пшеничная молочная с маслом сливочн	200		10,7	4,76	55,2	307,5
Чай с сахаром	200		0,7	0,02	10	40
Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132
Итого:	500		18,99	19,39	82,11	609,52

Обед (младшие)

Блины с маслом сливочным 45/5	50		3,330	6,090	17,390	137,500
Борщ со св. капустой, картофелем, со сметанс	200/10		1,7	5,44	9,11	99,2
Плов с куриными грудками	50/150		19,58	13,54	41,38	363,62
Компот из свежих яблок	200		0,160	0,160	14,900	63
Хлеб ржаной	50		2,920	0,600	19,800	99
Итого:	710	106,00	27,69	26,83	112,58	782,05
Всего:	1210		46,680	46,220	194,690	1391,570

Горячий завтрак младшие(1-4 классы)

блины с маслом сливочным	50		6,55	7,03	16,26	160,1
Плов с куриными грудками	50/150		20,43	13,8	41,55	372
Чай с сахаром	200		0,13	0,02	10,2	42
Хлеб сельский/ белый	30/20		2,5	0,75	14,8	79
Итого:	500	68,45	20,18	19,15	86,07	665

Горячий завтрак 5-11 классы

блины с маслом сливочным	50		6,55	7,03	16,26	160,1
Плов с куриными грудками	50/200		14,73	19,86	36,23	387,8
Чай с сахаром	200		0,12	0,02	9,76	40
Хлеб пшеничный	20		2,28	0,24	19,73	70
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	40
Итого:	520	59,9	21,76	22,42	94,65	653