

ООО АБК -ПЭЙМЕНТ
директор школы:
повар:

МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

14.02.2024

| | выход | цена | белки | жиры | уг-ды | калории |
|--|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Горячий завтрак (младшие) | | | | | | |
| Котлеты Здоровье из куриных грудок | 90 | | 11,20 | 10,96 | 24,82 | 229,63 |
| Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 150/3 | | 4,60 | 7,19 | 20,56 | 165,3 |
| Чай с сахаром и лимоном | 187/8/5 | | 0,13 | 0,02 | 8,20 | 34,02 |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| Хлеб ржаной | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| Итого: | 503 | 80,66 | 20,19 | 18,77 | 80,22 | 558,85 |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | | |
| Котлеты Здоровье из куриных грудок | 100 | | 12,44 | 12,17 | 27,57 | 295,14 |
| Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 180/3 | | 5,52 | 8,19 | 24,67 | 194,4 |
| икра кабачковая | 30 | | 0,81 | 2,15 | 4,36 | 40,14 |
| Чай с сахаром и лимоном | 187/8/5 | | 0,13 | 0,02 | 8,20 | 34,02 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 22,14 | 47,00 |
| Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 |
| Итого: | 553 | 63,50 | 21,74 | 22,93 | 94,86 | 650,30 |
| завтрак (младшие) | | | | | | |
| яблоки | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 47 |
| каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150/5 | | 11,26 | 14,01 | 23,68 | 247,8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 187/8/5 | | 0,13 | 0,02 | 8,20 | 34,02 |
| батон нарезной | 45 | | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,90 |
| Итого: | 500 | | 15,17 | 15,74 | 64,81 | 446,72 |
| Обед (младшие) | | | | | | |
| Суп гороховый с гренками | 200/5 | | 7,24 | 7,96 | 30,41 | 250,82 |
| Котлеты Здоровье из куриных грудок | 90 | | 11,20 | 10,96 | 24,82 | 229,63 |
| 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 | 25 | | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 |
| Хлеб ржаной | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| Итого: | 703 | 119,71 | 27,62 | 26,77 | 122,00 | 856,80 |
| Всего: | 1203 | | 42,79 | 42,51 | 186,81 | 1303,52 |