



Р.Р.Гиляев  
А.М.Гиляева

**Горячий завтрак (младшие)**

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
запеканка картофельная с птицей	180		13,58	16,26	52,09	404,1
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,58	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>83,89</b>	<b>18,67</b>	<b>19,50</b>	<b>81,71</b>	<b>558,20</b>

**Горячий завтрак (старшие)**

запеканка картофельная с птицей	250		17,60	21,60	39,68	425,30
Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Напиток из изюма и яблок	200		0,20	0,10	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>87,18</b>	<b>21,70</b>	<b>22,62</b>	<b>91,02</b>	<b>646,82</b>

**Завтрак (младшие)**

Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша гречневая молочная (вязкая) с маслом сливочным	150/5		11,47	14,42	36,78	356,10
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Батон нарезной	45		3,37	1,30	23,13	117,90
<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>18,41</b>	<b>18,80</b>	<b>79,69</b>	<b>581,10</b>

**Обед (младшие)**

Рассольник Ленинградский	250		7,94	7,82	15,56	107,25
Запеканка картофельная с птицей	180		13,58	16,26	52,09	404,1
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	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого:</b>	<b>715</b>		<b>25,81</b>	<b>26,45</b>	<b>112,13</b>	<b>715,86</b>
<b>Всего:</b>	<b>1215</b>	<b>126,99</b>	<b>42,27</b>	<b>45,25</b>	<b>191,82</b>	<b>1296,96</b>

**Завтрак (старшие)**

Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша гречневая молочная вязкая	250		16,40	18,50	59,60	298,07
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
батон нарезной	25		1,87	0,72	12,85	65,50
<b>Итого:</b>	<b>575</b>		<b>21,84</b>	<b>22,30</b>	<b>92,23</b>	<b>646,67</b>

**Обед (старшие)**

Рассольник Ленинградский	250		7,94	7,82	15,56	107,25
запеканка картофельная с птицей	250		17,60	21,60	39,68	425,30
Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	50		3,80	0,40	24,60	117,50
Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,80	99,00
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>131,9</b>	<b>32,84</b>	<b>30,59</b>	<b>129,46</b>	<b>917,17</b>

**ВСЕГО: 1375 42,27 52,89 221,69 1563,84**



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

15.01.2025

**Горячий завтрак (младшие)**

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
бутерброд с повидлом(30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,60
Плов из куриной грудки(50/150)	200		14,42	17,96	26,93	330,50
Чай с сахаром 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	7,92	39,60
	<b>500</b>	<b>83,89</b>	<b>19,76</b>	<b>19,25</b>	<b>87,81</b>	<b>604,72</b>

**Горячий завтрак старшие**

бутерброд с повидлом(30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,60
Плов из куриной грудки(50/200)	250		18,10	22,45	39,60	439,60
Чай с сахаром 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	7,92	39,60
	<b>550</b>	<b>87,18</b>	<b>23,44</b>	<b>23,74</b>	<b>100,48</b>	<b>713,82</b>

**Завтрак (младшие)**

Бутерброд с повидлом(30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,60
Каша пшенная молочная	200		13,60	17,67	23,55	305,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	40		2,99	1,15	20,56	104,80
	<b>500</b>		<b>19,09</b>	<b>19,71</b>	<b>87,23</b>	<b>597,92</b>

**Обед (младшие)**

Суп - лапша домашняя с картофелем	200		6,35	7,83	39,30	192,40
Плов из куриной грудки(50/150)	200		14,42	17,96	26,93	330,50
морковь свежая(порционно,доп гарнир)	40		0,52	0,04	2,56	13,20
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
<b>итого:</b>	<b>700</b>		<b>26,15</b>	<b>26,53</b>	<b>115,63</b>	<b>789,60</b>
<b>всего:</b>	<b>1200</b>	<b>126,99</b>	<b>45,24</b>	<b>46,24</b>	<b>202,86</b>	<b>1387,52</b>

**Завтрак (старшие)**

Бутерброд с повидлом(30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,60
Каша пшенная молочная	250		17,00	20,83	36,18	381,87
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
батон нарезной	40		2,99	1,15	20,56	104,80
	<b>550</b>		<b>22,49</b>	<b>22,87</b>	<b>99,86</b>	<b>674,29</b>

**Обед (старшие)**

Суп - лапша домашняя с картофелем	250		6,06	8,03	25,22	115,50
Плов из куриной грудки(50/200)	250		18,10	22,45	39,60	439,60
морковь свежая(порционно,доп гарнир)	30		0,39	0,03	1,92	9,90
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,80	99,00
<b>итого:</b>	<b>800</b>	<b>131,90</b>	<b>29,97</b>	<b>31,37</b>	<b>116,58</b>	<b>834,60</b>
<b>Всего:</b>	<b>1350</b>		<b>52,46</b>	<b>54,24</b>	<b>227,2</b>	<b>1578,89</b>