



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

среда 2 неделя 15.02.2023

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
Завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Запеканка из творога с сгущенным молоком	130/20		14,29	17,40	27,82	364,90
Чай с мармеладом	185/15		0,00	0,00	25,20	96,07
Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132,00
Итого:	500		18,45	19,54	87,64	609,37
Обед (младшие)						
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40		2,33	8,12	15,55	144,60
Суп картофельный с крупой (пшено)	200		1,57	2,17	9,70	68,60
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		14,33	28,73	19,77	396,00
напиток из замороженных фруктов	200		0,20	0,10	19,82	89,00
Хлеб ржаной	45		2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный	20		1,32	0,16	9,84	47,00
Итого:	705	114,64	25,65	28,74	112,10	781,49
Всего:	1205		44,10	48,28	199,74	1390,86
Горячий завтрак (младшие) 1-4 классы						
бутерброд с маслом сливочным, с сыром	50		6,27	7,03	14,83	155
жаркое из птицы(куриные грудки)	50/150		14,13	16,17	49,97	398
чай с мармеладом	200		0	0	25,2	96,07
Хлеб пшеничный	20		1,32	0,16	9,84	47
хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,98	60
Итого:	500	77,09	20,2	19,24	82,48	616,67
горячий завтрак 5-11 классы						
бутерброд с маслом сливочным	40		2,53	8,02	15,53	144,6
жаркое из птицы(куриные грудки)	50/200		15,91	15,25	26,3	484,33
напиток из замороженных фруктов	200		0,20	0,10	19,82	89,00
Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	19,730	70
Хлеб ржаной	30		1,97	0,36	11,92	59,28
Итого:	550	60,4	22,630	23,950	95,990	702,980