

ООО АБК -ПЭЙМЕНТ  
директор школы:  
повар:

МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев  
А.М.Гиляева

16.03.2026

**Горячий завтрак (младшие)**

	выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккалл
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90		6,3	9,63	21,79	199,8
Макаронные изделия отварные(рожки)	152		5,18	2,1	31,16	166,1
чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35,25
<b>итого:</b>	<b>513</b>	<b>92,89</b>	<b>19</b>	<b>19,77</b>	<b>84,13</b>	<b>592,83</b>

**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)	183		7,64	5,15	40,45	241
чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
<b>итого:</b>	<b>553</b>	<b>93,71</b>	<b>22,34</b>	<b>23</b>	<b>91,38</b>	<b>693,39</b>

**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
<b>итого:</b>	<b>500</b>		<b>20,19</b>	<b>20,23</b>	<b>84,99</b>	<b>603,14</b>

**Обед (младшие)**

Борщ и свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/5		9,07	13,01	16,03	233,1
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90		6,3	9,63	21,79	199,8
Макаронные изделия отварные(рожки)	153		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
<b>итого :</b>	<b>708</b>	<b>139,01</b>	<b>25,81</b>	<b>26,26</b>	<b>115,66</b>	<b>858,8</b>
<b>всего:</b>	<b>1208</b>		<b>46</b>	<b>46,49</b>	<b>200,65</b>	<b>1461,94</b>

**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)	183		7,64	5,15	40,45	241
чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
<b>итого:</b>	<b>553</b>	<b>93,71</b>	<b>22,34</b>	<b>23</b>	<b>91,38</b>	<b>693,39</b>

**Дополнительное питание (старшие)**

Борщ и свежей капусты с картофелем и со сметаной	250/5		11,28	16,18	19,94	289,85
Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
батон нарезной	40		3	1,16	20,56	104,8
<b>итого:</b>	<b>495</b>		<b>14,88</b>	<b>17,44</b>	<b>60,7</b>	<b>518,25</b>
<b>всего:</b>	<b>1048</b>	<b>141,56</b>	<b>37,22</b>	<b>40,44</b>	<b>152,08</b>	<b>1211,64</b>