



Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

16.01.2025

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Горячий завтрак (младшие)						
Сыр (порц.)	10		2,63	2,66	0,00	34,33
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90		6,60	12,93	13,79	169,80
Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	150/3		6,70	4,38	35,99	227,00
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	503	83,89	20,18	20,55	87,45	606,05
Горячий завтрак (старшие)						
печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100		6,83	13,11	21,32	188,66
Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	180/3		7,70	5,07	40,59	247,00
какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	553	87,18	23,59	24,12	91,66	662,80
Завтрак (младшие)						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155,00
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5		4,99	7,40	28,81	206,30
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,30
Итого:	500		20,21	20,68	79,66	590,20
Обед (младшие)						
Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/5		8,57	10,69	28,93	293,10
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90		6,60	12,93	13,79	169,80
Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	150/5		6,70	4,38	35,99	227,00
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,80	36,64
Итого:	700	126,99	25,92	28,66	114,46	795,06
Всего:	1200		46,13	49,34	194,12	1385,26
Завтрак(старшие)						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155,00
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	200		8,59	11,28	22,57	216,00
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00
Итого:	550		23,59	24,04	96,36	646,60
Обед (старшие)						
печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Борщ из свежей капусты с картофелем	250		9,07	13,69	29,03	263,10
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100		6,83	13,11	21,32	188,66
Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	180/3		7,70	5,07	40,59	247,00
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	20		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого:	803	131,9	29,93	33,33	134,03	935,82
Всего:	1353		53,47	57,37	230,39	1582,42



Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

17.01.2025

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30		15,55	18,35	40,33	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	500	83,89	19,52	19,29	79,85	584,33

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
запеканка из творога с повидлом	200		19,63	22,18	51,5	502,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	550	87,18	23,60	23,12	91,02	688,20

завтрак (младшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30		15,55	18,35	40,33	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00
Итого:	500		19,77	20,22	83,83	608,93

Обед (младше)

суп картофельный с горохом	200		8,35	7,22	66,83	318,6
птица тушенная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166
пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,09	6,98	12,48	157,55
компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	703	126,99	26,75	26,54	115,45	795,15
всего:	1203		46,52	46,76	199,28	1404,08

Завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
запеканка из творога с повидлом	200		19,63	22,18	51,5	502,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00
Итого:	550		23,05	24,05	95,00	712,80

Обед (старшие)

суп картофельный с горохом	250		5,43	12,52	59,91	378,3
птица тушенная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166
пюре картофельное	180		3,68	5,76	24,53	164,7
компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого:	800	131,90	29,94	30,82	129,46	905,30
всего:	1350		52,99	54,87	224,46	1618,1

ООО АБК-ЭЛЕМЕНТ МБОУ" Кармалинская СОШ"

директор школы:

П/С/З/С/



Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Курица запеченная	90		9,55	9,49	0	200,66
Каша гречневая (вязкая) с маслом сливочным	150/3		4,60	7,19	39,56	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	83.89	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	523		20,02	19,18	79,82	592,02

Горячий завтрак (старшие)

Морковь свежая(порц)доп.гарнир	30		0,39	0,03	1,92	9,90
Курица запеченная	100		10,60	10,54	0	222,9
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		6,52	10,89	55,67	258,40
Чай с сахаром и 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
Итого:	553	64,80	21,48	21,88	91,55	651,82

Завтрак (старшие)

Морковь свежая(порц)доп.гарнир	30		0,39	0,03	1,92	9,90
Курица запеченная	100		10,60	10,54	0	222,9
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		6,52	10,89	55,67	258,40
напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	553		21,45	21,96	97,38	670,70

Дополнительное питание(старшие)

суп картофельный с вермишелью	250		9,68	10,33	29,45	203,25
каша манная молочная с маслом сливочным	200/3		6,92	9,19	24,00	165,90
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	673		18,25	19,70	71,49	450,17
всего:	1226	107,60	39,70	41,66	168,9	1120,9