



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

четверг 2 неделя 16.02.2023

Горячий завтрак (младшие)

| | выход | цена | белки | жиры | уг-ды | калории |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| блины с маслом сливочным | 50 | | 6,55 | 7,03 | 16,26 | 160,10 |
| Плов с куриными грудками | 50/150 | | 20,43 | 13,8 | 41,55 | 372 |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,13 | 0,02 | 10,2 | 42 |
| Хлеб сельский/ белый | 30/20 | | 2,5 | 0,75 | 14,8 | 79 |
| Итого: | 500 | 77,09 | 20,18 | 19,15 | 36,07 | 665 |

Горячий завтрак 5-11 классы

| | | | | | | |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| блины с маслом сливочным | 50 | | 6,55 | 7,03 | 16,26 | 160,10 |
| Плов с куриными грудками | 50/200 | | 14,73 | 19,86 | 36,23 | 387,80 |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,12 | 0,02 | 9,76 | 40 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 2,280 | 0,240 | 19,730 | 70 |
| Хлеб ржаной | 20 | | 1,320 | 0,240 | 7,920 | 40 |
| Итого: | 520 | 60,40 | 21,76 | 22,42 | 94,65 | 653 |

Завтрак (младшие)

| | | | | | | |
|--|------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Бутерброд с повидлом (30/5/15) | 50 | | 2,4 | 3,87 | 17,83 | 156 |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | | 10,7 | 4,76 | 55,2 | 307,5 |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,7 | 0,02 | 10 | 40 |
| Батон нарезной | 50 | | 3,76 | 1,74 | 30,84 | 132 |
| Итого: | 500 | | 18,99 | 19,39 | 82,11 | 609,52 |

Обед (младшие)

| | | | | | | |
|---|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Блины с маслом сливочным 45/5 | 50 | | 3,33 | 6,09 | 17,39 | 137,5 |
| Борщ со св. капустой, картофелем, со сметаной | 200/10 | | 1,7 | 5,44 | 9,11 | 99,2 |
| Плов с куриными грудками | 50/150 | | 19,58 | 13,54 | 41,38 | 364 |
| Компот из свежих яблок | 200 | | 0,16 | 0,16 | 14,90 | 63 |
| Хлеб ржаной | 50 | | 2,92 | 0,6 | 19,8 | 99 |
| Итого: | 710 | 114,64 | 27,69 | 26,83 | 112,58 | 782,05 |
| Всего: | 1210 | | 46,68 | 46,22 | 194,69 | 1391,57 |