



Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

17.04.2025

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
Горячий завтрак (младшие)						
Крекер	30		2,70	5,40	14,20	135,00
Тефтели мясные с геркулесом	90		8,86	10,56	6,76	109,59
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,10
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Итого:	503	83,89	20,12	19,18	87,88	614,79
горячий завтрак (старшие)						
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,50	177,32
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,60	33,35	241,94
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	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	553	87,18	28,06	22,33	109,19	711,40
Завтрак (младшие)						
Крекер	30		2,70	5,40	14,20	135,00
Каша кукурузная молочная	200		10,95	11,84	22,01	211,46
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	70		5,24	2,02	35,98	183,40
Итого:	500		18,96	19,28	80,19	561,86
Обед (младшие)						
Щи из св.капусты с картофелем	250		5,53	8,59	28,53	174,50
Тефтели мясные с геркулесом	90		8,86	10,56	6,76	109,59
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,10
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	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	733	126,99	23,51	22,53	105,21	670,39
Всего:	1233		42,47	41,81	185,40	1232,25
дополнительное питание (старшие)						
яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша кукурузная молочная	200		10,95	11,84	22,01	211,46
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	20		4,87	1,88	33,41	170,30
Итого:	520		12,92	12,84	50,09	342,86
Горячий завтрак (старшие)						
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,50	177,32
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,60	33,35	241,94
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	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	553		23,62	22,33	100,19	711,40
Всего:	1073	131,9	36,54	35,17	150,28	1054,26



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

18.04.2025

Горячий завтрак(младшие)

	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Гуляш из куриной грудки(50/50)	100		8,64	9,83	13,40	209,39
Пюре картофельное	150		3,09	4,98	39,48	177,55
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Итого:	580	83,89	18,49	18,99	80,05	563,04

Горячий завтрак(старшие)

Гуляш из куриной грудки(50/50)	100		8,64	9,83	13,40	209,39
Пюре картофельное	180		3,68	5,76	44,53	164,70
Свекла отварная(дольками)(доп гарнир)	30		0,42	1,80	2,48	27,84
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	20		1,32	0,24	7,92	36,90
Итого:	550	87,18	18,66	19,32	80,78	547,13

Завтрак (младшие)

Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/3	6,61	9,83	21,12	211,89
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132,00
Итого:	503	14,85	15,51	64,37	449,49

Обед (младшие)

Свекла отварная(дольками)(доп гарнир)	60		0,84	3,61	4,96	55,68
Суп картофельный с крупой перловой	200		7,15	4,27	18,06	114,60
Гуляш из куриной грудки(50/50)	100		8,64	9,83	13,40	209,39
Пюре картофельное	150		3,09	4,98	39,48	177,55
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	36,90
Итого:	750		22,72	23,25	104,57	690,42
Всего:	1253	126,99	37,57	38,76	168,94	1139,91

Горячий завтрак(старшие)

Гуляш из куриной грудки(50/50)	100	8,64	9,83	13,40	209,39
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	44,53	164,70
Свекла отварная(дольками)(доп гарнир)	30	0,42	1,80	2,48	27,84
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	20	1,32	0,24	7,92	36,90
Итого:	550	18,66	19,32	80,78	547,13

Дополнительное питание(старшие)

Крекер	35		3,15	6,30	16,56	157,50
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/3		9,72	12,97	29,87	279,69
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	20		1,50	0,58	10,28	52,40
Итого:	458		14,03	14,01	60,02	406,19
Всего:	1008	131.9	32.69	33.33	140.40	953,32



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гилаев

А.М.Гилаева

19.04.2025

выход стоим. белки жиры углев ккал

Горячий завтрак (младшие)

Котлета рубленая из куриной грудки	90	9,70	11,63	14,99	209,80
Пюре гороховое с маслом сливочным	150/3	6,09	8,26	30,06	244,95
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	503	83,89	20,12	20,51	79,69

Горячий завтрак (старшие)

Котлета рубленая из куриной грудки	100	10,77	12,92	16,65	233,11
Пюре гороховое с маслом сливочным	180/3	7,81	9,26	41,95	266,40
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Итого:	553	87,18	23,57	22,92	97,20

Горячий завтрак (старшие)

Котлета рубленая из куриной грудки	100	10,77	12,92	16,65	233,11
Пюре гороховое с маслом сливочным	180/3	7,81	9,26	41,95	266,40
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Итого:	553	23,57	22,92	97,20	681,21

Дополнительное питание (старшие)

сырники из творога	60	9,51	2,94	9,39	102,30
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/3	5,22	8,90	18,09	122,60
Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Итого:	433	14,05	13,77	46,68	330,37
Всего:	986	131,9	37,62	36,69	143,88

1011,58