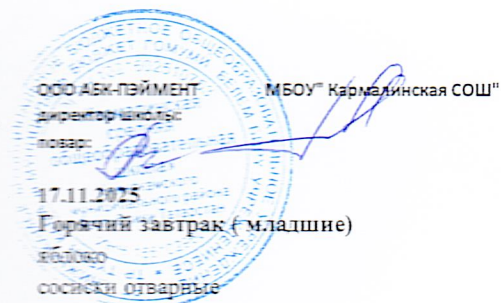




Р.Р.Гилаев
А.М.Гилаева

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00
сосиски отварные	100		9,32	6,06	5,98	95,00
пюре картофельное	200		6,90	11,71	47,90	324,00
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Всего:	603	89,90	19,46	19,76	80,52	558,67

Горячий завтрак(старшие)

огурцы свежие	60		1,00	3,00	5,04	51,40
запеканка картофельная с мясом,с маслом сливочным	245/5		19,78	20,71	71,55	532,00
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Всего:	560	93,31	25,90	25,54	108,19	746,57

Завтрак (младшие)

бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5		9,24	9,16	28,23	218,12
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Батон нарезной	75		5,60	2,16	35,36	195,52
Итого:	500		18,72	20,16	87,40	602,71

Обед (младшие)

борщ из свежей капусты с картофелем ,со сметаной	200/5		6,57	8,69	16,03	293,10
сосиски отварные	100		9,32	6,06	5,98	95,00
пюре картофельное	200		6,90	11,71	47,90	324,00
огурцы свежие	60		1,00	3,00	5,04	51,40
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	45		2,97	0,54	17,82	89,10
Итого:	803	136,02	27,56	28,80	122,87	861,24
Всего:	1303		46,28	48,96	210,27	1463,95

Горячий завтрак(старшие)

огурцы свежие	60		1,00	3,00	5,04	51,40
запеканка картофельная с мясом,с маслом сливочным	245/5		19,78	20,71	71,55	532,00
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Всего:	560		25,90	25,54	108,19	746,57

Дополнительное питание (старшие)

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	230		11,80	11,70	36,07	278,70
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
батон нарезной	40		3	1,16	20,56	104,8
всего:	475		15,50	12,96	78,66	476,40
Итого:	1035	141,16	38,4	36,5	178,85	1188,97

ООО АБК-ПЭЙМЕНТ МБОУ "Кармалинская СОШ"
 директор школы: Р.Р.Гиляев
 повар: А.М.Гиляева



18.11.2025

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00
Биточки рыбные с овощами	75/25		5,58	6,28	20,95	160,2
Макаронные изделия отварные с маслом слив	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
	513	89,90	18,31	19,49	87,62	579,40

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Биточки рыбные с овощами	75/25		5,58	6,28	20,95	160,2
Макаронные изделия отварные с маслом слив	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	643	93,31	24,05	24,03	100,72	711,14

Завтрак (младшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша гречневая молочная с маслом сливочн	150/5		11,47	14,42	36,78	356,1
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
батон нарезной	45		3,37	1,30	23,13	117,90
	500		18,41	18,80	79,69	581,10

Обед (младшие)

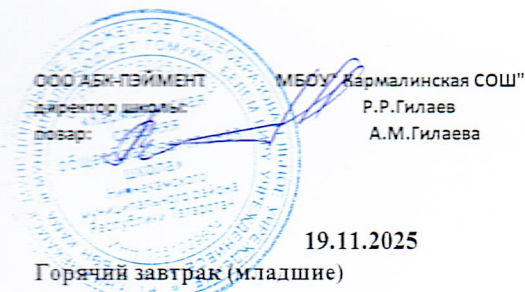
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10		11,50	6,82	15,56	93,90
Биточки рыбные с овощами	75/25		5,58	6,28	20,95	160,2
Макаронные изделия отварные с маслом слив	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из яблок и изюма	200		0,2	0,10	19,82	68,12
хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	703		26,00	26,26	112,13	782,87
	1203	136,02	42,27	45,06	191,82	1363,97

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Биточки рыбные с овощами	75/25		5,58	6,28	20,95	160,2
Макаронные изделия отварные с маслом слив	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	643		24,05	24,03	100,72	711,14

Дополнительное питание (старшие)

Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	230/5		17,58	22,11	56,39	396,10
напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12
батон нарезной	40		3,00	1,16	20,56	104,80
итого:	475		20,78	23,37	96,77	569,02
всего:	1128	141,16	42,59	45,56	196,81	1230,72



Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
бутерброд с сыром			2,93	2,96	3,10	43,23
Тефтели мясные с геркулесом	90		6,30	11,91	14,86	169,59
каша пшеничная (вякая) с маслом сливочным	150/3		6,70	4,38	35,99	227,00
Чай с сахаром лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,12	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60

Горячий завтрак старшие

бутерброд с сыром			2,93	2,96	3,10	43,23
Тефтели мясные с геркулесом	100		8,52	15,03	21,51	187,48
каша пшеничная (вякая) с маслом сливочным	180/3		7,70	5,07	40,60	317,00
Чай с сахаром 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		1,98	0,36	11,88	59,40
	583	93,31	23,54	23,68	100,05	711,63

Завтрак (младшие)

Бутерброд с повидлом(30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,60
Каша пшеничная молочная	200		13,60	17,67	23,55	305,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	40		2,99	1,15	20,56	104,80
	500		19,09	19,71	87,23	597,92

Обед (младшие)

Суп - лапша домашняя с картофелем	200		8,35	9,83	25,30	192,40
Тефтели мясные с геркулесом	90		6,30	11,91	14,86	169,59
каша пшеничная (вякая) с маслом сливочным	150/3		6,70	4,38	35,99	227,00
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
итого:	703		26,21	26,82	122,99	842,49
всего:	1203	136,02	45,30	46,53	210,22	1440,41

Горячий завтрак старшие

бутерброд с сыром			2,93	2,96	3,10	43,23
Тефтели мясные с геркулесом	100		8,52	15,03	21,51	187,48
каша пшеничная (вякая) с маслом сливочным	180/3		7,70	5,07	40,60	317,00
Чай с сахаром 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		1,98	0,36	11,88	59,40
	583		23,54	23,68	100,05	711,63

Дополнительное питание (старшие)

Каша пшеничная молочная вякая с маслом сливочным	200/5		13,13	15,79	56,97	441,02
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60
Батон нарезной	20		1,50	0,58	10,28	52,40
итого:	425	141,16	15,23	16,47	87,45	617,02
Всего:	1060		38,77	40,15	187,5	1328,65



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

20.11.2025

Горячий завтрак (младшие)

Морковь свежая порционно(доп гар)

Плов и куриной грудки(50/150)

Напиток из урюка

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Итого:

выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
50		0,88	0,06	3,84	19,80
200		15,42	18,96	49,93	418,50
200		0,75	0,06	15,95	68,52
20		1,52	0,16	9,84	47,00
20		1,32	0,24	7,92	39,60
500	89,90	19,89	19,48	84,48	593,42

Горячий завтрак (старшие)

Морковь свежая порционно(доп гар)

Плов и куриной грудки(50/200)

какао с молоком

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Итого:

50		0,73	0,06	3,84	19,80
250		14,28	19,70	67,41	503,00
200		4,08	3,54	2,61	58,60
30		2,28	0,24	14,76	70,50
30		1,98	0,36	11,88	59,40
500	89,90	19,89	19,48	84,48	593,42

Завтрак (младшие)

Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)

Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным

Какао с молоком

Батон нарезной

Итого:

50		6,27	7,86	14,83	155,00
180/5		4,99	7,40	28,81	206,30
200		4,08	3,54	2,61	58,60
65		4,87	1,88	33,41	170,30
500		20,21	20,68	79,66	590,20

Обед (младшие)

Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной

Морковь свежая порционно(доп гар)

Плов и куриной грудки(50/150)

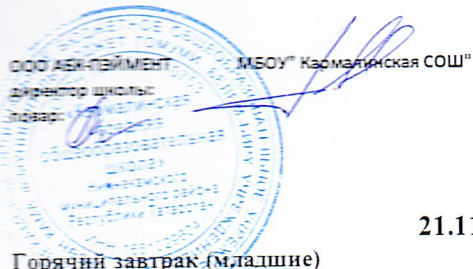
Напиток из урюка

Хлеб ржаной

Итого:

Всего:

250		2,80	6,92	16,93	133,75
50		0,88	0,06	3,84	19,80
200		15,42	18,96	49,93	418,50
200		0,75	0,06	15,95	68,52
50		3,30	0,60	19,80	36,64
710	136,02	28,29	28,59	111,46	789,36
1210		48,50	49,27	191,12	1379,56



Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

21.11.2025

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	36,03	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	89,90	19,52	19,29	75,55	584,33

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
запеканка из творога с повидлом (170/30)	200		18,63	22,18	55,5	502,8
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	560	93,31	23,36	23,20	99,94	711,70

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)

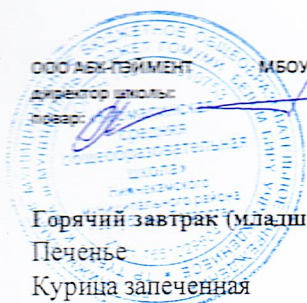
суп картофельный с горохом	250		10,43	8,02	52,53	328,25
овощи тушеные с мясом (50/150)	200		12,61	19,53	37,88	361,45
компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого	700	136,02	26,70	28,23	123,04	842,70
всего:	1200		46,47	48,45	206,87	1451,63

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
запеканка из творога с повидлом (170/30)	200		18,63	22,18	55,5	502,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Итого	560		23,36	23,20	99,94	711,70

Дополнительное питание (старшие)

суп картофельный с горохом	250		10,43	8,02	52,53	328,25
компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94,00
Итого	490		13,63	8,50	83,12	468,85
всего:	1050	141,16	36,99	31,7	183,06	1180,55



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

22.11.2025

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккал
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Курица запеченная	90		9,55	9,49	0	200,66
Каша гречневая (вякая)с маслом сливочным	150/3		4,6	7,19	49,56	185,3
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
	503	89,9	18,6	19	80,94	568,72

Горячий завтрак (старшие)

Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Курица запеченная	100		10,7	10,54	0	220,9
Каша гречневая (вякая)с маслом сливочным	180/3		6,52	10,89	55,67	258,4
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
	563	93,31	23,15	24,01	92,47	714