



ООО АБК-ЭКОМЕНТ МБОУ "Кармалтинская СОШ"

Директор школы:
подпись: *А.М. Гилаева*

Р.Р. Гилаев
А.М. Гилаева

Горячий завтрак (младшие)

	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00
Биточки рыбные	90		10,58	8,98	16,21	170,20
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		3,68	2,88	31,96	176,10
Чай с сахаром , с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	503	83,89	20,15	19,65	79,95	558,58

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20		10,68	13,98	30,95	290,2
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
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
Итого:	613	87,18	22,15	22,28	90,99	670,42

Завтрак (младшие)

печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Каша пшеничная молочная	200		8,56	9,80	19,49	174,46
Чай с сахаром , с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	60		4,50	1,74	30,84	157,20
Итого:	500		16,13	15,36	70,14	492,62

Обед (младшие)

Борщ из свежей капусты с картофелем	200/5		1,57	10,69	8,93	113,10
Биточки рыбные	90		10,68	8,98	16,21	170,2
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,10
сок фруктовый(нектар плодовые)	200		1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	708	126,99	23,19	23,15	103,94	674,10
Всего:	1208		39,32	38,51	174,08	1166,72

Завтрак (старшие)

Крекер	35		3,15	6,30	16,56	157,50
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	240/3		9,40	10,20	19,10	180,30
Чай с сахаром , с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	75		5,60	2,16	35,36	195,52
Итого:	553		18,26	18,72	79,99	570,00

Обед (старшие)

Борщ из свежей капусты с картофелем	250/5		1,95	13,29	11,10	144,68
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20		10,68	13,98	30,95	290,2
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
сок фруктовый(нектар плодовые)	200		1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	808	131,9	27,53	28,98	120,64	851,52
Всего:	1361		45,79	47,7	200,63	1421,52

ООО АБК-ПЭЙМЕНТ

директор школы:

повар:

18.03.2025

МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	530	83,89	19,46	19,25	82,44	611,94

Горячий завтрак (старшие)						
Салат из капусты квашенной	100		1,70	4,80	8,46	85,70
Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250		20,26	19,08	73,20	541,92
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	570	87,18	23,55	24,06	99,50	706,62

Завтрак (младшие)						
Бутерброд с повидлом	50		7,05	2,30	16,80	209,00
Каша геркулесовая молочная	200		7,49	15,15	30,60	241,26
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132,00
Итого:	500		18,37	19,21	86,20	614,26

Обед (младшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		5,94	6,82	12,56	93,90
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54
капуста квашенная (доп.гарнир)	35		0,59	1,75	2,94	29,99
Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	700	126,99	28,00	27,74	114,72	795,42
Всего:	1200		46,37	46,95	200,92	1409,71

завтрак(старшие)

бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00
Каша геркулесовая молочная вязкая	250		10,74	14,10	28,22	270,00
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	60		4,50	1,74	30,84	157,20
Итого:	550		17,67	19,32	80,05	565,20

Обед (старшие)

Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		5,94	6,82	12,56	93,90
Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250		20,26	19,08	73,20	541,92
капуста квашенная (доп.гарнир)	40		0,68	2,00	3,36	34,20
напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	805	131,9	32,78	31,26	140,57	990,94
Всего:	1355		50,45	50,58	220,62	1556,14



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

19.03.2025

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
Горячий завтрак (младшие)						
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90		11,20	10,96	24,82	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3		4,60	7,19	20,56	165,30
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		1,98	0,36	11,88	59,40
	503	83,89	20,19	18,77	80,22	558,85
Горячий завтрак (старшие)						
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100		12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		5,52	8,19	24,67	194,40
Горошек консервированный(доп гарнир)	15		0,40	1,07	2,18	20,07
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		1,98	0,36	11,88	59,40
	558	87,18	22,75	22,05	90,96	673,53
Завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5		11,26	14,01	23,68	247,80
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	45		3,38	1,31	23,13	117,90
	500		15,17	15,74	64,81	446,72
Обед (младшие)						
Суп гороховый с гречками	200/5		7,24	7,96	30,41	250,82
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90		11,20	10,96	24,82	229,63
Каша гречневая (вязкая) с маслом сливочным	150/3		4,60	7,19	20,56	165,3
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	703		27,62	26,77	122,00	856,80
	1203	126,99	42,79	42,51	186,81	1303,52
Завтрак (старшие)						
Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша пшеничная молочная вязкая	200		13,60	16,67	30,55	305,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132,00
	550		17,89	18,83	79,39	518,52
Обед (старшие)						
Суп гороховый с гречками	250/5		9,05	9,95	38,01	280,52
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100		12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		5,52	8,19	24,67	194,40
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	800	131,90	31,97	31,01	138,92	992,86
	1350		49,86	49,84	218,31	1511,38



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гилзев
А.М.Гилаева

20.03.2025

	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	37,18	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
Завтрак (старшие)						
Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Каша кукурузная молочная	250		10,93	12,80	23,76	241,20
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,30
Итого:	555		18,83	18,46	76,01	567,78
Обед (старшие)						
Щи из св.капусты с картофелем	250		5,53	8,59	28,53	174,50
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	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого:	803	131,9	33,02	29,94	140,18	907,06
Всего:	1358		51,86	48,40	216,19	1474,84



МБОУ "Кармалтинская СОШ"
Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

21.03.2025

Горячий завтрак (младшие)

	Выход	Стоим-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

Завтрак(старшие)

Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
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	50		3,76	1,74	30,84	132,00
Итого:	553	17,96	18,65	73,12	517,29	

Обед (старшие)

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	180		3,68	5,76	44,53	164,70
Свекла отварная(дольками)(доп гарнир)	50		0,70	3,00	4,13	46,40
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	36,90
Итого:	800	131,90	25,70	27,32	110,59	775,94
Всего:	1353	43,66	45,97	183,71	1293,23	