



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

18.12.2024

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
Горячий завтрак (младшие)						
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90		11,20	10,95	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
Итого:	503	80,66	20,19	18,76	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		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	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого:	553	63,50	23,01	23,80	100,04	707,26
Завтрак (младшие)						
Блины с маслом сливочным	45/5		2,43	0,95	17,60	99,14
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	50		3,76	1,74	30,84	132,00
Итого:	500	19,92	20,38	80,19	570,66	
Обед (младшие)						
Суп картофельный с вермишелью	200		6,15	7,47	9,06	194,60
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90		11,20	10,95	24,82	229,63
Каша гречневая (вязкая) с маслом сливочным	150/3		4,60	7,19	39,56	165,3
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	40		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого:	703	26,81	26,35	121,15	808,63	
Всего:	1203	122,10	46,73	46,73	201,34	1379,29
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
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	40		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого:	553	23,58	21,88	100,07	702,14	
Дополнительное питание (старшие)						
Суп картофельный с вермишелью	250		9,68	10,33	29,45	203,25
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
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	670	24,73	27,26	76,12	582,37	
всего:	1223	107,6	48,31	49,14	176,2	1284,51