



ООО АБК -ПЭЙМЕНТ

директор школы:

повар:

МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

18.12.2023

Горячий завтрак (младшие) 1-4 классы

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калорин
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
тефтели говяжьи	90		11,62	10,37	10,10	170,42
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3		4,90	7,69	45,56	265,30
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:	563	77,59	18,35	18,76	82,35	559,00

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
тефтели говяжьи	100		11,58	10,42	11,23	184,92
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3		10,34	9,49	46,41	312,30
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
Итого:	608	60,90	22,94	22,63	95,34	655,72

Завтрак (младшие)

Каша геркулесовая молочная	200		11,23	13,86	21	216
Чай с сахаром , с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Печенье	30		2,22	2,82	21,93	122,10
Батон нарезной	70		5,25	2,03	35,98	183,40
Итого:	500		18,81	18,77	87,88	558,18

Обед (младшие)

Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5		5,57	8,69	18,93	191,10
тефтели говяжьи	90		11,62	10,37	10,10	170,42
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3		4,90	7,69	45,56	265,30
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200		1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб <i>пшеничный</i>	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
Итого:	703	115,14	27,02	27,29	119,45	831,62
Всего:	1203		45,83	46,06	207,33	1389,80