

ООО АБК-ПЭЙМЕНТ директор школы: _____
 повар: _____



Р.Р.Гилаев
 А.М.Гилаева

пятница 1 неделя 18.11.2022

Завтрак (младшие)	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
мандарины	100		0,80	0,20	7,5	38
Бутерброд с сыром (30/15/5)	50		6,27	7,03	14,83	155,00
Запеканка из творога с	130/20		14,29	17,40	27,82	364,90
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Итого:	500		20,09	20,65	79,65	591,92
Обед (младшие)						
Салат из моркови с сахаром	60		0,56	2,13	4,45	50,00
Суп гороховый с гречками	200/10		7,49	18,58	20,36	478,62
Птица тушеная в сметанно- томатном	50/50		11,65	11,66	3,51	166,00
Макаронные изделия (рожки) отварные с	150/3		5,71	4,27	31,95	189,00
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,90	62,73
Хлеб ржаной	50		2,92	0,60	19,80	99,00
Итого:	773	106	28,29	27,40	111,95	863,25
Всего:	1273		48,38	48,05	191,60	1455,17

Горячий завтрак (младшие) 1-4 классы	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
мандарины	100		0,80	0,20	7,5	38
запеканка из творога со сгущенным	150/20		16,810	19,820	30,680	420
чай с сахаром с лимоном	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:	500	68,45	20,02	20,28	61,14	563

горячий завтрак 5-11 классы	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
яблоко	100		0,40	0,40	9,8	47
запеканка из творога со сгущенным	170/30		11,930	16,240	45,060	344
чай с сахаром с лимоном	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40		4,46	0,81	26,73	113,65
Итого:	560	59,90	18,24	17,63	99,63	585,47

дополнительное питание	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Бутерброд с сыром (30/15/5)	50		6,27	7,03	14,83	155,00
каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/5		5,96	7,22	41,38	255,01
чай с мармеладом	200		0	0	25,2	96,07
итого	455		12,23	14,25	81,41	506,08