

МБОУ "Кармалинская СОШ"

19.01.2026

Горячий завтрак (младшие)

	выход	стоимость	Жиры	угл_ды	ккал
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		7,86	14,83	155
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90		9,63	21,79	199,8
Макаронные изделия отварные(рожки)	153		2,88	31,96	176,1
чай с сахаром, с яблоком	200		0,06	8,97	36,68
хлеб пшеничный	20		0,16	9,84	47
ИТОГО:	513	92,89	20,59	87,39	614,58

Горячий завтрак (старшие)

Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		7,86	14,83	155
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100		10,7	24,21	211,11
Макаронные изделия отварные(рожки)	183		5,15	40,45	241
чай с сахаром, с яблоком	200		0,06	8,97	36,68
хлеб пшеничный	20		0,16	9,84	47
хлеб ржаной	20		0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	550	93,71	23,93	99,92	693

Завтрак (младшие)

Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		7,86	14,83	155
каша пшеничная молочная	200		10,86	35,49	280,46
чай с сахаром, с яблоком	200		0,06	8,97	36,68
батон нарезной	50		1,45	25,7	131
итого:	500		20,23	84,99	603,14

Обед (младшие)

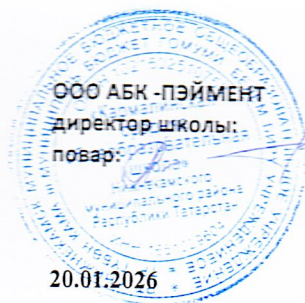
Борщ и свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/5		13,69	22,93	233,1
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90		9,63	21,79	199,8
Макаронные изделия отварные(рожки)	153		2,88	31,96	176,1
Напиток из плодов шиповника	200		0,1	20,2	123,6
хлеб пшеничный	20		0,16	9,84	47
хлеб ржаной	40		0,48	15,84	79,2
ИТОГО:	708	139,01	26,94	122,56	858,8
всего:	1208		47,17	207,55	1461,94

Горячий завтрак (старшие)

Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		7,86	14,83	155
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100		10,7	24,21	211,11
Макаронные изделия отварные(рожки)	183		5,15	40,45	241
чай с сахаром, с яблоком	200		0,06	8,97	36,68
хлеб пшеничный	20		0,16	9,84	47
хлеб ржаной	20		0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	550		23,93	99,92	693

Дополнительное питание (старшие)

Борщ и свежей капусты с картофелем и со сметаной	250/5		13,69	22,93	233,1
Напиток из плодов шиповника	200		0,1	20,2	123,6
батон нарезной	40		1,16	20,56	104,8
итого:	495		14,55	51,86	373,08
всего:	1058	141,56	38,68	152,2	1086,27



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

20.01.2026

	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)						
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		14,10	15,47	52,76	403,54
капуста квашенная(доп гарнир)	60		1,01	3,00	5,04	51,41
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	500	92,89	19,38	20,22	84,48	594,62
Горячий завтрак (старшие)						
Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250		18,16	19,18	68,20	501,92
капуста квашенная(доп гарнир)	60		1,01	3,00	5,04	51,41
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	550	93,71	23,53	23,92	99,92	693,00
Завтрак (младшие)						
Булочка сдобная	50		7,05	9,30	16,80	209,00
Каша геркулесовая молочная	200		7,79	8,46	31,91	216,30
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00
Итого:	500		20,11	20,56	83,33	609,37
Обед (младшие)						
Суп гороховый с гречками	200/5		8,24	9,96	23,41	160,82
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		14,01	15,47	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 ржаной	60		3,96	0,72	23,76	118,80
Итого:	700	139,01	27,00	28,00	122,69	51,27
Всего:	1200		47,11	48,56	206,02	1460,64
Горячий завтрак (старшие)						
Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250		18,16	19,18	68,20	501,92
капуста квашенная(доп гарнир)	60		1,01	3,00	5,04	51,41
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	550		23,53	23,92	99,92	693,00
дополнительное питание(старшие)						
Каша геркулесовая молочная	205		9,21	13,40	41,21	286,03
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:	445		12,41	14,66	81,59	458,95
Всего:	995	141,56	35,94	38,59	181,51	1151,95