

ООО АБК-ПЭЙМЕНТ

директор школы: седняя

повар:

МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

19.09.2025

Горячий завтрак (младшие)	Выход	Стоп-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
шницель куриный в томатном соусе	75/25		10,09	9,24	12,14	205,63
Рис отварной	150		3,32	7,00	52,20	203,00
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	20		2,28	0,24	14,76	70,50
Итого:	570	89,90	19,41	20,34	86,59	561,23

Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
шницель куриный в томатном соусе	75/25		10,09	9,24	12,14	205,63
Рис отварной	180		9,38	13,40	45,76	305,60
компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	20		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	630	93,31	23,53	23,72	100,33	711,23

Завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/3		10,61	13,83	41,62	331,89
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	18,84	19,22	79,73	568,49	

Обед (младшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		9,94	10,82	15,56	203,90
шницель куриный в томатном соусе	75/25		10,09	9,24	12,14	205,63
Рис отварной	150		3,32	7,00	52,20	203,00
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	40		1,32	0,24	7,92	36,90
Итого:	715	136,02	27,67	27,86	116,49	785,33
Всего:	1218		46,51	47,08	196,22	1353,82

Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
шницель куриный в томатном соусе	75/25		10,09	9,24	12,14	205,63
Рис отварной	180		9,38	13,40	45,76	305,60
компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	20		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	630	23,53	23,72	100,33	711,23	

Дополнительное питание (старшие)						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5		9,72	12,97	29,87	279,69
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	40		3,76	1,74	30,84	132,00
Итого:	445	16,80	16,67	53,04	443,09	
Всего:	10,75	141,2	40,33	41,39	153,37	1154,32