



МБОУ "Кармалинская СОШ"

ООО АБК -ПЭЙМЕНТ

Директор школы:

повар:

Р.Р.Гилаев

А.М.Гилаева

19.12.2024

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с геркулесом	90		11,40	9,91	24,86	179,59
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,09	6,98	12,48	157,55
Сок фруктовый ( нектар плодовой)	200		1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	25		1,63	0,03	9,90	33,00
<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>80,66</b>	<b>20,12</b>	<b>18,96</b>	<b>82,70</b>	<b>564,08</b>
<b>горячий завтрак (старшие)</b>						
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,50	183,50
Пюре картофельное	180		3,68	5,76	24,53	164,70
Чай с сахаром, с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>63,50</b>	<b>21,63</b>	<b>22,41</b>	<b>91,37</b>	<b>650,76</b>
<b>Завтрак (младшие)</b>						
Яйцо вареное	40		5,08	4,60	0,28	63,00
Каша кукурузная молочная	200		8,95	12,84	39,01	305,46
Чай с сахаром, с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	60		4,51	2,08	37,00	158,40
<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>18,67</b>	<b>19,54</b>	<b>84,49</b>	<b>560,88</b>
<b>Обед (младшие)</b>						
Щи из св.капусты с картофелем	250		8,04	8,00	26,50	211,90
Тефтели мясные с геркулесом	90		11,40	9,91	24,86	179,59
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,09	6,98	12,48	157,55
Свекла отварная (дол.гарнир)	30		0,42	1,8	2,48	27,84
Сок фруктовый ( нектар плодовой)	200		1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
<b>Итого:</b>	<b>738</b>		<b>28,11</b>	<b>27,33</b>	<b>112,20</b>	<b>787,88</b>
<b>Всего:</b>	<b>1238</b>	<b>122,10</b>	<b>46,78</b>	<b>46,87</b>	<b>196,69</b>	<b>1348,76</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,50	183,50
Пюре картофельное	180		3,68	5,76	24,53	164,70
Чай с сахаром, с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>21,63</b>	<b>22,41</b>	<b>91,37</b>	<b>650,76</b>
<b>Дополнительное питание (старшие)</b>						
Щи из св.капусты с картофелем	250		5,53	7,59	33,53	164,50
Каша кукурузная молочная	200		8,95	12,84	39,01	305,46
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
<b>Итого:</b>	<b>670</b>		<b>15,20</b>	<b>19,78</b>	<b>70,66</b>	<b>447,90</b>
<b>Всего:</b>	<b>1220</b>	<b>107,6</b>	<b>36,83</b>	<b>42,19</b>	<b>161,85</b>	<b>1109,48</b>