



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

	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)						
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		15,01	17,27	51,76	393,54
ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК (доп. гарнир)	50		1,44	1,36	2,89	29,6
Чай с сахаром , с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	500	77,59	20,18	19,13	85,53	567,26
Горячий завтрак (старшие)						
Салат из моркови с сахаром	100		1,23	0,09	11,47	81,7
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/200		18,76	21,59	64,70	491,93
Чай с сахаром , с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Итого:	580	60,90	22,40	21,94	99,13	678,15
Завтрак (младшие)						
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00
Каша пшенная молочная	200		11,58	9,98	28,73	243,80
Чай с сахаром , с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	60		4,50	1,74	30,84	157,20
Итого:	500		18,57	19,23	82,66	571,02
Обед (младшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		6,74	7,82	9,76	153,90
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		15,01	17,27	51,76	393,54
ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК (доп. гарнир)	40		1,15	1,09	2,31	23,68
Напиток из изюма и яблок	200		0,38	0,13	29,03	119,94
Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	30		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	700	115,14	26,50	26,75	113,08	789,41
Всего:	700		26,50	26,75	113,08	789,41