



МБОУ "Кармалинская СОШ"  
Р.Р. Гилаев  
А.М. Гилаева

20.11.2023

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
<b>Горячий завтрак (младшие) 1-4 классы</b>						
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
тефтели говяжьи	90		11,62	10,37	10,10	170,42
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3		4,90	7,69	45,56	265,30
Чай с сахаром , с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>77,59</b>	<b>18,35</b>	<b>18,76</b>	<b>82,35</b>	<b>559,00</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
тефтели говяжьи	100		11,58	10,42	11,23	184,92
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3		10,34	9,49	46,41	312,30
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
<b>Итого:</b>	<b>608</b>	<b>60,90</b>	<b>22,94</b>	<b>22,63</b>	<b>95,34</b>	<b>655,72</b>
<b>Завтрак (младшие)</b>						
Каша геркулесовая молочная	200		11,23	13,86	21	216
Чай с сахаром , с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Печенье	30		2,22	2,82	21,93	122,10
Батон нарезной	70		5,25	2,03	35,98	183,40
<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>18,81</b>	<b>18,77</b>	<b>87,88</b>	<b>558,18</b>
<b>Обед (младшие)</b>						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5		5,57	8,69	18,93	191,10
тефтели говяжьи	90		11,62	10,37	10,10	170,42
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3		4,90	7,69	45,56	265,30
Сок фруктовый ( нектар плодовый)	200		1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
<b>Итого:</b>	<b>703</b>	<b>115,14</b>	<b>27,02</b>	<b>27,29</b>	<b>119,45</b>	<b>831,62</b>
<b>Всего:</b>	<b>1203</b>		<b>45,83</b>	<b>46,06</b>	<b>207,33</b>	<b>1389,80</b>