

ООО АБК -ПЭЙМЕНТ-
директор школы:
повар:

МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гилаев
А.М.Гилаева

29.09.2025

Горячий автрак (младшие)

	выход	стоимость	Белки	Жиры	угл_ды	ккал
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90		6,3	9,63	21,79	199,8
Макаронные изделия отварные(рожки)с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО:	510	89,9	19,88	20,59	87,39	614,58

Горячий автрак (старшие)

Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100		7	10,7	24,21	211,11
Макаронные изделия отварные(рожки)с маслом сливочным	150/3		7,64	5,15	40,45	241
чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	600	93,31	23,53	23,93	99,92	693

Завтрак (младшие)

Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
каша пшеничная молочная	200		10,06	10,86	35,49	280,46
чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
итого:	600		20,19	20,23	84,99	603,14

Обед (младшие)

Борщ и свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/5		9,57	13,69	22,93	233,1
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90		6,3	9,63	21,79	199,8
Макаронные изделия отварные(рожки)с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
хлеб ржаной	20		1,32	0,48	15,84	79,2
ИТОГО:	700	136,02	26,31	26,94	122,56	858,8
всего:	1700		46,6	47,17	207,55	1461,94

Горячий автрак (старшие)

Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100		7	10,7	24,21	211,11
Макаронные изделия отварные(рожки)с маслом сливочным	150/3		7,64	5,15	40,45	241
чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	600		23,53	23,93	99,92	693

Дополнительное питание (старшие)

Борщ и свежей капусты с картофелем и со сметаной	250/5		10,95	13,69	22,93	233,1
Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
батон нарезной	50		3	1,16	20,56	104,8
итого:	450		14,55	14,55	51,86	373,08
всего:	1050	141,6	28,55	38,68	152,2	1086,27

ООО АБК -ПЭЙМЕНТ

директор школы:

повар:

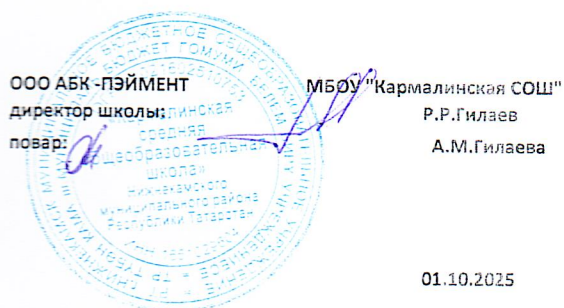
МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

30.09.2025

	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
огурцы свежие порционно(доп гарнир)	60		1,01	3,00	5,04	51,41
Чай с молоком с сахаром	200		11,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	500	89,90	19,3820,22	20,22	84,48	594,62
Горячий завтрак (старшие)						
Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250		20,26	21,18	73,20	541,92
огурцы свежие порционно(доп гарнир)	60		1,01	3,00	5,04	51,41
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	550	93,31	24,18	24,60	104,00	711,93
Завтрак (младшие)						
Бутерброд с повидлом	50		7,05	2,30	16,80	209,00
Каша геркулесовая молочная	200		7,49	15,15	30,60	241,26
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132,00
Итого:	500		18,37	19,21	86,20	614,26
Обед (младшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		5,94	6,82	12,56	93,90
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54
огурцы свежие порционно(доп гарнир)	60		1,01	3,00	5,04	51,41
Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	50		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	700	136,02	28,00	27,74	114,72	795,42
Всего:	1200		46,37	46,95	200,92	1409,71
Горячий завтрак (старшие)						
Салат из капусты квашенной	100		1,70	4,80	8,46	85,70
Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250		20,26	19,08	73,20	541,92
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	570		23,55	24,06	99,50	706,62
дополнительное питание(старшие)						
бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	40		2,36	7,49	14,89	136,00
Каша геркулесовая молочная	200		7,49	15,15	30,60	241,26
Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12
Батон нарезной	20		1,50	0,58	10,28	52,40
Итого:	470		14,06	14,49	60,03	416,78
Всего:	1040	141,2	37,61	38,55	159,53	1123,4



01.10.2025

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
Горячий завтрак (младшие)						
Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Котлеты из говядины с овощами	75/25		10,58	10,98	16,21	195,20
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3		4,60	7,19	20,56	165,30
Чай с сахаром и лимоном	187,8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	9,92	39,60
	613	89,90	18,55	18,99	80,53	558,12
Горячий завтрак (старшие)						
Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Котлеты из говядины с овощами	75/25		10,58	10,98	16,21	195,20
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3		9,62	12,89	55,67	348,40
Чай с сахаром и лимоном	187,8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	9,92	39,60
	613	93,31	23,57	24,09	100,04	711,22
Завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша пшенная молочная	200		14,60	17,67	36,55	355,50
Чай с сахаром и лимоном	187,8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	300		3,38	1,31	23,13	117,90
	613		18,88	19,54	80,25	567,52
Обед (младшие)						
Суп картофельный с вермишелью	200		6,15	7,47	9,06	204,60
Котлеты из говядины с овощами	75/25		10,58	10,98	16,21	195,20
Каша гречневая (вязкая) с маслом сливочным	150/3		4,60	7,19	20,56	165,3
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		2,64	0,48	15,84	79,20
	613	136,02	26,19	26,38	112,54	784,20
	1243		45,07	45,92	192,79	1351,72
Горячий завтрак (старшие)						
Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Котлеты из говядины с овощами	75/25		10,58	10,98	16,21	195,20
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3		9,62	12,89	55,67	348,40
Чай с сахаром и лимоном	187,8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	9,92	39,60
	613		23,57	24,09	100,04	711,22
Дополнительное питание (старшие)						
Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200/5		13,13	15,79	56,97	441,02
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
батон нарезной	20		1,00	1,16	20,56	104,80
Итого:	1113		16,83	17,05	99,56	638,72
Всего:	1068	141,16	40,40	41,14	199,60	1349,94



Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

02.10.2025

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Биточки рыбные и минтая с молочным соусом	75/25		7,38	8,98	22,95	190,20
пюре картофельное	180		12,20	11,04	46,67	356,20
сок фруктовый	200		1,00	2,88	31,96	176,10
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,10	20,20	123,60
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	14,76	70,50
Итого:	540	89,90	18,40	19,56	81,23	612,74

горячий завтрак (старшие)

Свекла отварная (доп гарнир)	50		0,70	3,00	4,13	46,40
Биточки рыбные и минтая с молочным соусом	75/25		7,38	8,98	22,95	190,20
пюре картофельное	180		12,20	11,04	46,67	356,20
чай с сахаром ,шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	570	93,31	23,25	23,44	99,71	713,42

Завтрак (младшие)

Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Омлет натуальный	50		4,70	8,27	0,14	31,50
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/5		6,94	7,95	26,30	236,73
Чай с сахаром,с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	75		5,63	2,60	46,25	198,00
Итого:	500		18,88	20,72	86,31	562,39

Обед (младшие)

Щи из св.капусты с картофелем	250		8,04	8,00	26,50	211,90
Биточки рыбные и минтая с молочным соусом	75/25		7,38	8,98	22,95	190,20
пюре картофельное	180		12,20	11,04	46,67	356,20
Свекла отварная (доп гарнир)	30		0,42	1,80	2,48	27,84
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого:	820	136,02	26,70	27,72	112,71	829,94
Всего:	1320		45,58	48,44	199,02	1392,33

дополнительное питание (старшие)

Омлет натуальный	50		4,70	8,27	0,14	31,50
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/5		6,94	7,95	26,30	236,73
Чай с сахаром,с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	75		5,63	2,60	46,25	198,00
Итого:	475		17,02	18,97	72,46	505,10

Горячий завтрак (старшие)

Свекла отварная (доп гарнир)	50		0,70	3,00	4,13	46,40
Биточки рыбные и минтая с молочным соусом	75/25		7,38	8,98	22,95	190,20
пюре картофельное	180		12,20	11,04	46,67	356,20
чай с сахаром ,шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	570		23,25	23,44	99,71	713,42
Всего:	1045	141,16	40,27	42,41	172,17	1218,52

ООО АБК -ПЭЙМЕНТ
директор школы:
повар:

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

03.10.2025

Горячий завтрак (младшие)

	Выход	Стои-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:	1213		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:	1075	141,2	40,33	41,39	153,37	1154,32

ООО АБК -ПЭЙМЕНТ

директор школы:

повар:

МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

04.10.2025

выход стоим. белки жиры углев ккалл

Горячий завтрак (младшие)

Морковь свежая порционно(доп.гарнир)	30	0,39	0,03	1,92	9,90	
Тефтели	90	8,70	10,46	17,98	188,82	
Пюре гороховое с маслом сливочным	150/3	6,09	8,26	30,06	244,95	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
Итого:	523	898,90	18,76	19,29	79,68	582,07

Горячий завтрак (старшие)

Морковь свежая порционно(доп.гарнир)	50	0,73	0,05	3,20	16,50	
Тефтели	100	10,67	14,62	20,98	309,80	
Пюре гороховое с маслом сливочным	180/3	7,81	8,26	41,65	216,40	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
Итого:	593	93,31	23,54	23,55	100,47	704,60

Горячий завтрак (старшие)

Морковь свежая порционно(доп.гарнир)	50	0,73	0,05	3,20	16,50
Тефтели	100	10,67	14,62	20,98	309,80
Пюре гороховое с маслом сливочным	180/3	7,81	8,26	41,65	216,40
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	593	23,54	23,55	100,47	704,60

Дополнительное питание (старшие)

Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	5,22	8,90	18,09	122,60	
напиток лимонный	200	0,45	0,10	14,03	61,40	
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	
Итого:	440	9,30	11,72	61,79	368,17	
Всего:	1033	141,16	32,84	35,27	162,26	1072,77