

ООО АБК -ПЭЙМЕНТ

директор школы:

повар:

МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

22.12.2023

| Горячий завтрак (младшие) | Выход | Стои-ти | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|---------------------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Фрукты (яблоки) | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| сырники творожные с повидлом | 120/30 | | 15,10 | 14,48 | 36,67 | 367,4 |
| Какао с молоком | 200 | | 0,08 | 4,54 | 10,61 | 38,60 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| Хлеб ржаной | 30 | | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 |
| Итого: | 500 | 77,59 | 19,18 | 19,90 | 79,76 | 563,10 |
| Горячий завтрак(старшие) | | | | | | |
| Фрукты (яблоки) | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Запеканка из творога с повидлом | 170/30 | | 19,53 | 18,18 | 48,50 | 552,80 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | | 0,70 | 0,10 | 32,00 | 132,80 |
| Хлеб пшеничный | 25 | | 1,87 | 0,20 | 12,30 | 58,75 |
| Хлеб ржаной | 25 | | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 49,50 |
| Итого: | 550 | 60,90 | 23,52 | 22,18 | 92,50 | 710,85 |
| Завтрак (младшие) | | | | | | |
| Фрукты (яблоки) | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| сырники творожные с повидлом | 120/30 | | 15,10 | 14,48 | 36,67 | 367,4 |
| Какао с молоком | 200 | | 0,08 | 4,54 | 10,61 | 38,60 |
| Батон нарезной | 50 | | 3,76 | 1,74 | 30,84 | 132,00 |
| Итого: | 500 | 19,34 | 20,16 | 87,92 | 585,00 | |
| Обед (младшие) | | | | | | |
| Свекла отварная (дольками) | 60 | | 0,9 | 0,02 | 5,27 | 24,77 |
| Суп картофельный с вермешелью | 200 | | 8,15 | 9,27 | 43,96 | 254,60 |
| Плов из куриной грудки(50/150) | 200 | | 14,42 | 18,43 | 40,93 | 370,50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,50 | 0,16 | 9,84 | 47,00 |
| Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 |
| Итого: | 700 | 115,14 | 26,45 | 28,28 | 118,83 | 783,07 |
| Всего: | 1200 | | 45,79 | 48,44 | 206,75 | 1368,07 |