



МБОУ "Кармалинская СОШ"

22.01.2025

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
Горячий завтрак (младшие)						
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90		11,20	10,96	24,82	229,63
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	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	503	83,89	20,19	18,77	80,22	558,85
Горячий завтрак (старшие)						
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100		12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		5,52	8,19	24,67	194,40
Горошек консервированный(доп гарнир)	15		0,40	1,07	2,18	20,07
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	558	87,18	22,75	22,05	90,96	673,53
Завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5		11,26	14,01	23,68	247,80
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	45		3,38	1,31	23,13	117,90
	500		15,17	15,74	64,81	446,72
Обед (младшие)						
Суп гороховый с гренками	200/5		7,24	7,96	30,41	250,82
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90		11,20	10,96	24,82	229,63
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	25		1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	703		27,62	26,77	122,00	856,80
	1203	126,99	42,79	42,51	186,81	1303,52
Завтрак (старшие)						
Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша пшеничная молочная вязкая	200		13,60	16,67	30,55	305,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132,00
	550		17,89	18,83	79,39	518,52
Обед (старшие)						
Суп гороховый с гренками	250/5		9,05	9,95	38,01	280,52
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100		12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		5,52	8,19	24,67	194,40
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	800	131,90	31,97	31,01	138,92	992,86
	1350		49,86	49,84	218,31	1511,38



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

23.01.2025

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
Горячий завтрак (младшие)						
Крекер	30		2,70	5,40	14,20	135,00
Тефтели мясные с геркулесом	90		8,86	10,56	6,76	109,59
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,10
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Итого:	503	83,89	20,12	19,18	87,88	614,79
горячий завтрак (старшие)						
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,50	177,32
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,60	33,35	241,94
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	553	87,18	28,06	22,33	109,19	711,40
Завтрак (младшие)						
Крекер	30		2,70	5,40	14,20	135,00
Каша кукурузная молочная	200		10,95	11,84	22,01	211,46
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	70		5,24	2,02	35,98	183,40
Итого:	500		18,96	19,28	80,19	561,86
Обед (младшие)						
Щи из св.капусты с картофелем	250		5,53	8,59	28,53	174,50
Тефтели мясные с геркулесом	90		8,86	10,56	6,76	109,59
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,10
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	733	126,99	23,51	22,53	105,21	670,39
Всего:	1233		42,47	41,81	185,40	1232,25
Завтрак (старшие)						
Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Каша кукурузная молочная	250		10,93	12,80	23,76	241,20
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,30
Итого:	555		18,83	18,46	76,01	567,78
Обед (старшие)						
Щи из св.капусты с картофелем	250		5,53	8,59	28,53	174,50
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,50	177,32
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,60	33,35	241,94
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого:	803	131,9	33,02	29,94	140,18	907,06
Всего:	1358		51,86	48,40	216,19	1474,84



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

24.01.2025

Горячий завтрак (младшие)

	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Гуляш из куриной грудки(50/50)	100		8,64	9,83	13,40	209,39
Пюре картофельное	150		3,09	4,98	39,48	177,55
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Итого:	580	83,89	18,49	18,99	80,05	563,04

Горячий завтрак(старшие)

Гуляш из куриной грудки(50/50)	100		8,64	9,83	13,40	209,39
Пюре картофельное	180		3,68	5,76	44,53	164,70
Свекла отварная(дольками)(доп гарнир)	30		0,42	1,80	2,48	27,84
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	36,90
Итого:	550	87,18	18,66	19,32	80,78	547,13

Завтрак (младшие)

Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/3		6,61	9,83	21,12	211,89
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	14,85	15,51	64,37	449,49	

Обед (младшие)

Свекла отварная(дольками)(доп гарнир)	60		0,84	3,61	4,96	55,68
Суп картофельный с крупой перловой	200		7,15	4,27	18,06	114,60
Гуляш из куриной грудки(50/50)	100		8,64	9,83	13,40	209,39
Пюре картофельное	150		3,09	4,98	39,48	177,55
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	20		1,32	0,24	7,92	36,90
Итого:	750	22,72	23,25	104,57	690,42	
Всего:	1253	126,99	37,57	38,76	168,94	1139,91

Завтрак(старшие)

Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/3		9,72	12,97	29,87	279,69
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132,00
Итого:	553	17,96	18,65	73,12	517,29	

Обед (старшие)

Суп картофельный с крупой перловой	200		7,15	4,27	18,06	114,60
Гуляш из куриной грудки(50/50)	100		8,64	9,83	13,40	209,39
Пюре картофельное	180		3,68	5,76	44,53	164,70
Свекла отварная(дольками)(доп гарнир)	50		0,70	3,00	4,13	46,40
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	36,90
Итого:	800	131,90	25,70	27,32	110,59	775,94
Всего:	1353	43,66	45,97	183,71	1293,23	



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

25.01.2025

выход стоим. белки жиры углев ккалл

Горячий завтрак (младшие)

Котлета рубленая из куриной грудки	90	9,70	11,63	14,99	209,80	
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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
Итого:	503	83,89	20,12	20,51	79,69	616,65

Горячий завтрак (старшие)

Котлета рубленая из куриной грудки	100	10,77	12,92	16,65	233,11	
Пюре гороховое с маслом сливочным	180/3	7,81	9,26	41,95	266,40	
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	40	2,64	0,48	15,84	79,20	
Итого:	553	87,18	23,57	22,92	97,20	681,21

Завтрак (старшие)

Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша манная молочная	250	8,53	11,32	29,56	204,32
Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07
Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,20
Итого:	550	17,51	18,17	80,16	538,87

Обед (старшие)

Суп картофельный с гречневой крупой	250	7,68	8,33	32,45	223,25	
Котлета рубленая из куриной грудки	100	10,77	12,92	16,65	233,11	
Пюре гороховое с маслом сливочным	180/3	7,81	9,26	41,95	266,40	
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	40	2,64	0,48	15,84	79,20	
Итого:	803	131,9	31,25	31,25	129,65	904,46
Всего:	1353	48,76	49,42	209,81	1443,3	