



МБОУ "Кармалинская СОШ"

22.12.2025

	выход	стоимость	Жиры	угл_ды	ккал
Горячий завтрак (младшие)					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		7,86	14,83	155
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90		9,63	21,79	199,8
Макаронные изделия отварные(рожки)	153		2,88	31,96	176,1
чай с сахаром, с яблоком	200		0,06	8,97	36,68
хлеб пшеничный	20		0,16	9,84	47
ИТОГО:	513	89,9	20,59	87,39	614,58
Горячий завтрак (старшие)					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		7,86	14,83	155
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100		10,7	24,21	211,11
Макаронные изделия отварные(рожки)	183		5,15	40,45	241
чай с сахаром, с яблоком	200		0,06	8,97	36,68
хлеб пшеничный	20		0,16	9,84	47
хлеб ржаной	20		0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	550	93,31	23,93	99,92	693
Завтрак (младшие)					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		7,86	14,83	155
каша пшеничная молочная	200		10,86	35,49	280,46
чай с сахаром, с яблоком	200		0,06	8,97	36,68
батон нарезной	50		1,45	25,7	131
итого:	500		20,23	84,99	603,14
Обед (младшие)					
Борщ и свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/5		13,69	22,93	233,1
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90		9,63	21,79	199,8
Макаронные изделия отварные(рожки)	153		2,88	31,96	176,1
Напиток из плодов шиповника	200		0,1	20,2	123,6
хлеб пшеничный	20		0,16	9,84	47
хлеб ржаной	40		0,48	15,84	79,2
ИТОГО:	708	136,02	26,94	122,56	858,8
всего:	1208		47,17	207,55	1461,94
Горячий завтрак (старшие)					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		7,86	14,83	155
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100		10,7	24,21	211,11
Макаронные изделия отварные(рожки)	183		5,15	40,45	241
чай с сахаром, с яблоком	200		0,06	8,97	36,68
хлеб пшеничный	20		0,16	9,84	47
хлеб ржаной	20		0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	550		23,93	99,92	693
Дополнительное питание (старшие)					
Борщ и свежей капусты с картофелем и со сметаной	250/5		13,69	22,93	233,1
Напиток из плодов шиповника	200		0,1	20,2	123,6
батон нарезной	40		1,16	20,56	104,8
итого:	495		14,55	51,86	373,08
всего:	1058	141,6	38,68	152,2	1086,27



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

23.12.2025

	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
капуста квашенная(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
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	500	89,90	29,47	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
капуста квашенная(доп гарнир)	60		1,01	3,00	5,04	51,41
Чай с сахаром	200	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)						
Булочка сдобная	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
капуста квашенная(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	30		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)						
капуста квашенная(доп гарнир)	60		1,01	3,00	5,04	51,41
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	22,26	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	141,16	37,61	38,55	159,53	1123,4



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

24.12.2025

	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
	593	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	180/3		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
	623	93,31	23,57	24,09	100,04	711,22
Завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша пшеничная 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	50		3,38	1,31	23,13	117,90
	550		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	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	713	136,02	26,19	26,38	112,54	784,20
	1263		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	180/3		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
	623		23,57	24,09	100,04	711,22
Дополнительное питание (старшие)						
Каша пшеничная молочная вякая 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	40		3,00	1,16	20,56	104,80
Итого:	445		16,83	17,05	99,56	638,72
Всего:	1068	141,16	40,40	41,14	199,60	1349,94



МБОУ "Кармалинская СОШ"
директор школы
повар: Шифарова З.А.

Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

25.12.2025

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
Горячий завтрак (младшие)						
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Биточки рыбные и мятая с молочным соусом	75/25		7,38	8,98	22,95	190,20
пюре картофельное	180		5,70	8,30	14,90	189,00
сок фруктовый	200		1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	540	89,90	18,40	19,56	81,23	612,74
горячий завтрак (старшие)						
Свёкла отварная(доп гарнир)	50		0,70	3,00	4,13	46,40
Биточки рыбные и мятая с молочным соусом	75/25		7,38	8,98	22,95	190,20
пюре картофельное	200		10,79	9,50	38,90	289,00
Напиток из плодов шиповника	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:	590	93,31	21,84	21,90	91,94	646,22
Завтрак (младшие)						
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
омлет натуральный	50		4,70	8,27	0,14	31,50
Каша кукурузная молочная	155		6,94	7,95	26,30	237,73
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	563,39
Обед (младшие)						
Щи из св.капусты с картофелем	250		8,04	8,00	26,50	211,90
Биточки рыбные и мятая с молочным соусом	75/25		7,38	8,98	22,95	190,20
пюре картофельное	180		5,70	8,30	14,90	189,00
сок фруктовый	200		1,00	0,00	20,20	84,80
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 натуральный	50		4,70	8,27	0,14	31,50
Каша кукурузная молочная	185		10,95	11,84	22,01	211,46
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	40		4,87	1,88	33,41	170,30
Итого:	475		17,02	18,97	72,46	505,10
горячий завтрак (старшие)						
Свёкла отварная(доп гарнир)	50		0,70	3,00	4,13	46,40
Биточки рыбные и мятая с молочным соусом	75/25		7,38	8,98	22,95	190,20
пюре картофельное	200		10,79	9,50	38,90	289,00
Напиток из плодов шиповника	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:	590		21,84	21,90	91,94	646,22
Всего:	1065	141,16	38,86	40,87	164,40	1151,32



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гилаев

А.М.Гилаева

26.12.2025

Горячий завтрак (младшие)

	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты (яблоко)	100		0,4	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	90	19,41	20,34	86,59	561,23

Горячий завтрак(старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,4	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	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
итого:	630	93	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
	503		18,84	19,22	79,73	568,49

Обед (младшие)

Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		9,94	10,82	15,56	203,9
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
итого:	715	136,02	27,67	27,86	116,49	785,33
	1218		47	47,08	196,22	1353,82

Горячий завтрак(старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,4	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	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
итого	630		23,63			

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
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
итого:	445		16,8	16,67	53,04	443,09
	10,75	141,16	40,33	41,39	153,37	1154,32



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

27.12.2025

выход стоим. белки жиры углев ккал

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	83,89	18,75	19,29	79,68	582,07

Горячий завтрак (старшие)

Морковь свежая порционно(доп гарнир)	60	0,44	0,03	1,92	9,90	
Суп картофельный с горохом	250	10,43	8,02	52,53	328,25	
сосиска в тесте	100	9,50	15,30	26,10	282,00	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
Итого:	640	93,31	22,42	23,73	100,43	711,55

Дополнительное питание (старшие)

Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	5,85	10,46	27,20	201,97	
напиок лимонный	200	0,45	0,10	14,03	61,40	
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	
Итого:	445	9,30	11,72	61,79	368,17	
Всего:	1085	141,2	31,72	35,45	162,22	1079,72