

ООО АБК-ПЭЙМЕНТ директор школы: Р.Р.Гилаев
 МБОУ "Кармалинская СОШ" средняя общеобразовательная школа повар: А.М.Гилаева



25.03.2026

Горячий завтрак (младшие)

	выход	стоим-ть	белки	жиры	уг-ды
бутерброд с сыром	40		2,93	2,96	3,10
Тефтели мясные с геркулесом	90		6,30	11,91	14,86
каша пшеничная вязкая	153		6,70	4,38	35,99
Чай с сахаром лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,12	9,84
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92
итого	523	92,89	18,90	19,67	79,91

Горячий завтрак старшие

бутерброд с сыром	40		2,93	2,96	3,10
Тефтели мясные с геркулесом	100		8,52	15,03	21,51
каша пшеничная вязкая	183		7,70	5,07	40,60
Чай с сахаром лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88
итого:	583	93,71	23,54	23,68	100,05

Завтрак (младшие)

Бутерброд с повидлом(30/30)	60		2,37	0,87	34,92
Каша кукурузная молочная	200		13,60	16,77	22,55
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20
Батон нарезной	40		2,99	1,15	20,56
	500		19,09	18,81	86,23

Обед (младшие)

Суп - лапша домашняя с картофелем	200		8,35	9,83	25,30
Тефтели мясные с геркулесом	90		6,30	11,91	14,86
каша пшеничная вязкая	153		6,70	4,38	35,99
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88
итого:	703		26,21	26,82	122,99
всего:	1203	139,01	45,30	45,63	209,22

Горячий завтрак старшие

бутерброд с сыром			2,93	2,96	3,10
Тефтели мясные с геркулесом	100		8,52	15,03	21,51
каша пшеничная вязкая	183		7,70	5,07	40,60
Чай с сахаром лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88
	583		23,54	23,68	100,05

Дополнительное питание (старшие)

Каша кукурузная молочная	185		8,32	9,54	31,56
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20
Батон нарезной	20		1,50	0,58	10,28
итого:	425	141,56	10,42	10,22	62,04
Всего:	1060		33,96	33,9	162,09