

ООО АБК-ПЭЙМЕНТ МБОУ "Кармалинская СОШ"
 директор школы: Р.Р.Гиляев
 повар: А.М.Гиляева

25.12.2024

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Горячий завтрак (младшие)						
бутерброд с повидлом(30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,60
Плов из куриной грудки(50/150)	200		14,42	17,96	26,93	330,50
Чай с сахаром 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	7,92	39,60
	500	80,66	19,76	19,25	87,81	604,72
Горячий завтрак старшие						
Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Плов из куриной грудки(50/200)	250		19,57	22,45	60,06	521,12
Чай с сахаром лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
	570	64,80	21,62	23,03	90,96	649,14
Завтрак (младшие)						
Бутерброд с повидлом(30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,60
Каша пшеничная молочная	200		13,60	17,67	23,55	305,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	40		2,99	1,15	20,56	104,80
	500		19,09	19,71	87,23	597,92
Обед (младшие)						
Суп - лапша домашняя с картофелем	200		6,35	7,83	39,30	192,40
Плов из куриной грудки(50/150)	200		14,42	17,96	26,93	330,50
морковь свежая(порционно,доп гарнир)	40		0,52	0,04	2,56	13,20
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	30		1,98	0,36	11,88	59,40
итого:	700		26,15	26,53	115,63	789,60
всего:	1200	122,10	45,24	46,24	202,86	1387,52
Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Плов из куриной грудки(50/200)	250		19,57	22,45	60,06	521,12
Чай с сахаром лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
	570		21,62	23,03	90,96	649,14
Дополнительное питание (старшие)						
Суп - лапша домашняя с картофелем	250		6,35	7,83	39,30	192,40
Каша пшеничная молочная	200		13,60	17,67	23,55	305,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	670		20,11	22,96	71,89	494,62
	1240	107,6	42,20	46,07	171,79	1203,34