

ООО АБК-ПЭЙМЕНТ "МБОУ" Кармалинская СОШ"
 директор школы: _____
 повар _____

Р.Р.Гиляев
 А.М.Гиляева



26.03.2026

	выход	стоим-ть	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Горячий завтрак (младшие)						
Свекла отварная(доп гарнир)	60		0,84	0,68	4,27	42,68
Плов и куриной грудки(50/150)	200		15,42	18,96	49,93	418,50
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	500	92,89	19,85	20,10	87,91	616,30
Горячий завтрак (старшие)						
Свекла отварная(доп гарнир)	60		0,84	0,68	4,27	42,68
Плов и куриной грудки(50/200)	250		14,28	19,70	67,41	503,00
какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	550	93,71	23,18	23,29	92,97	713,62
Завтрак (младшие)						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155,00
Каша геркулесовая молочная вязкая	185		4,99	7,40	28,81	206,30
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,30
Итого:	500		20,21	20,68	79,66	590,20
Обед (младшие)						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250		2,80	6,92	16,93	133,75
Свекла отварная(доп гарнир)	40		0,36	0,45	3,31	37,12
Плов и куриной грудки(50/150)	200		15,42	18,96	49,93	418,50
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,80	36,64
Итого:	700	139,01	26,97	28,91	111,93	852,04
Всего:	1200		47,18	49,59	191,59	1442,24
Горячий завтрак (старшие)						
Свекла отварная(доп гарнир)	50		0,73	0,06	3,84	19,80
Плов и куриной грудки(50/200)	250		14,28	19,70	67,41	503,00
какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	550		19,89	19,48	84,48	593,42
Дополнительное питание (старшие)						
Каша геркулесовая молочная вязкая	205		9,21	13,40	41,21	286,03
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
батон нарезной	40		3,00	1,16	20,56	104,80
Итого:	455		12,96	14,62	77,72	459,35
Всего:	1005	141,56	36,31	38,51	177,58	1167,35