

ООО АБК-ПЭЙМЕНТ МБОУ "Кармалинская СОШ"

директор школы:

повар:



Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

27.03.2026

Горячий завтрак (младшие)

	выход	стоим-ть	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30		15,55	18,35	36,03	398,93
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:	500	92,89	19,52	19,29	75,55	584,33

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
запеканка из творога с повидлом (170/30)	200		18,63	22,18	55,5	502,8
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:	560	93,71	23,36	23,20	99,94	711,70

завтрак (младшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30		15,55	18,35	40,33	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00
Итого:	500		19,77	20,22	83,83	608,93

Обед (младше)

суп картофельный с горохом	250		10,43	8,02	52,53	328,25
овощи тушеные с мясом (50/150)	200		12,61	19,53	37,88	361,45
компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	700	139,01	26,70	28,23	123,04	842,70
всего:	1200		46,47	48,45	206,87	1451,63

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
запеканка из творога с повидлом (170/30)	200		18,63	22,18	55,5	502,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Итого:	560		23,36	23,20	99,94	711,70

Дополнительное питание (старшие)

суп картофельный с горохом	250		10,43	8,02	52,53	328,25
компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	490		13,63	8,50	83,12	468,85
всего:	1050	141,56	36,99	31,7	183,06	1180,55