



ООО АБК-ПЭЙМЕНТ
директор школы:
повар:

МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

27.01.2025

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
яйно вареное	40		5,08	4,60	0,28	63,00
котлеты Домашние с гречкой	90		8,01	11,14	35,71	248,00
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,10
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Всего:	503	83,89	20,16	18,88	83,87	558,70

Горячий завтрак (старшие)

котлеты Домашние с гречкой	100		8,90	12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,60	33,35	241,94
свёкла отварная (доп гарнир)	30		0,42	1,80	2,48	27,84
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	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Всего:	553	87,18	21,87	22,19	99,26	663,93

Завтрак (младшие)

бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00
Каша "Дружба" молочная	200		11,44	10,16	27,23	258,12
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	60		4,50	1,74	30,84	157,20
Итого:	500		18,37	19,41	80,96	583,32

Обед (младшие)

щи из свежей капусты с картофелем ,со сметаной	200/5		7,54	11,91	6,50	153,90
котлеты Домашние с гречкой	90		8,01	11,14	35,71	248,00
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,10
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	703	126,99	25,81	26,59	120,38	789,05
Всего:	1203		44,18	46,00	201,34	1372,37

завтрак (старшие)

печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	230/5		9,18	11,63	19,30	179,26
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	75		5,60	2,16	35,36	195,52
итого:	550		17,81	17,57	73,50	531,06

Обед (старшие)

щи из свежей капусты с картофелем ,со сметаной	250/5		8,37	12,81	8,08	191,43
котлеты Домашние с гречкой	100		8,90	12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,60	33,35	241,94
свекла отварная (доп гарнир)	30		0,42	1,80	2,48	27,84
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
итого:	808	131,9	32,53	33,60	131,73	951,52
всего:	1358		50,34	51,17	205,23	1482,58



МБОУ "Кармалинская СОШ"

28.01.2025

Горячий завтрак (младшие)	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Биточки куриные Солнышко	90		6,01	11,53	12,88	183,45
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3		6,7	4,38	35,99	227
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	503	83,89	20,14	19,19	85,49	600,45

Горячий завтрак (старшие)

Биточки куриные Солнышко	100		6,67	12,81	14,30	203,80
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3		7,7	7,27	36,59	247
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	553	87,18	22,46	23,48	91,47	660,60

Завтрак (младшие)

Бутерброд с повидлом(30\20)	50		7,05	2,30	16,80	209,00
Каша гречневая молочная вязкая	200		5,92	12,59	35,42	206,46
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00
	500		19,89	19,02	87,90	606,56

Обед (младшие)

Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		5,94	6,82	15,56	107,25
Биточки куриные Солнышко	90		6,01	11,53	12,88	183,45
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3		6,7	4,38	35,99	227
Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	703		22,73	23,39	108,43	690,62
	1203	126,99	42,27	42,41	196,33	1297,18

Завтрак (старшие)

Бутерброд с повидлом(30\20)	50		7,05	2,30	16,80	209,00
Каша гречневая молочная вязкая	250		7,40	11,98	44,27	258,07
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00
	550		21,37	21,85	96,75	646,67

Обед (старшие)

Рассольник Ленинградский	250		7,94	7,82	15,56	107,25
Биточки куриные Солнышко	100		6,67	12,81	14,30	203,80
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3		7,7	7,27	36,59	247
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	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	803	131,9	27,43	28,72	114,87	775,87
	1353		42,27	50,57	221,69	1434,04



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

29.01.2025

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Плов из куриной грудки(50/150)	200		15,42	17,96	38,93	390,50
Чай с сахаром лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	550	83,89	19,55	18,86	79,61	581,62

Горячий завтрак старшие

Фрукты(яблоко)	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	30		2,28	0,24	14,76	70,50
	580	87,18	32,38	23,11	92,82	672,64

Завтрак (младшие)

Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша пшенная молочная	150		10,60	13,52	23,68	236,68
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	50		3,75	1,15	25,70	131,00
	500		14,88	15,39	67,38	448,02

Обед (младшие)

Суп - лапша домашняя с картофелем	200		4,35	4,83	29,30	92,40
Плов из куриной грудки(50/150)	200		14,42	17,96	38,93	390,50
Горошек консервированный(доп гарнир)	40		1,09	2,87	5,82	53,52
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		25,72	26,36	120,89	789,92
всего:	1200	126,99	40,60	41,75	188,27	1237,94

Завтрак (старшие)

Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша пшенная молочная	200		13,60	16,67	30,55	305,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
батон нарезной	50		3,75	1,15	25,70	131,00
	550		17,88	18,54	74,25	517,52

Обед (старшие)

Суп - лапша домашняя с картофелем	250		5,06	6,03	25,22	115,50
Плов из куриной грудки(50/200)	250		19,57	22,45	60,06	521,12
Горошек консервированный(доп гарнир)	30		0,81	2,15	4,36	40,14
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	40		2,64	0,48	15,84	79,20
итого:	800	131,90	30,96	31,45	140,44	950,06
Всего:	1350		48,84	49,99	214,69	1467,58

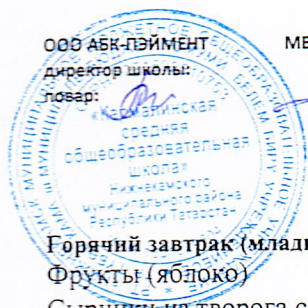


МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

30.01.2025

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Горячий завтрак (младшие)						
Овощи тушеные с мясом	50/150		14,05	15,97	32,80	374,45
Капуста квашенная (доп гарнир)	50		0,85	2,50	4,22	42,85
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	510	83,89	19,91	19,13	79,61	615,72
Горячий завтрак (старшие)						
Салат из капусты квашенной	100		1,70	4,80	8,46	85,70
Овощи тушеные с мясом(50/200)	250		18,80	19,96	56,00	507,50
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:	590	87,18	23,60	24,02	100,47	708,35
Завтрак (младшие)						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155,00
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5		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)						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250		2,80	6,92	16,93	133,75
Овощи тушеные с мясом	50/150		14,05	15,97	32,80	374,45
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого:	720	126,99	22,52	23,67	96,28	726,42
Всего:	1220		42,73	44,35	175,94	1316,62
Завтрак(старшие)						
Крекер	35		3,15	6,30	16,56	157,50
Каша геркулесовая молочная вязкая	250		13,74	14,10	32,22	282,00
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,30
Итого:	550		21,87	22,34	91,16	646,48
Обед (старшие)						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250		4,80	9,92	16,93	143,75
Капуста квашенная (доп гарнир)	30		0,50	1,50	2,52	25,70
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого:	800	131,9	29,92	32,16	128,00	905,17
Всего:	1350		51,79	54,5	219,16	1551,65



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

31.01.2025

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	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	30		2,20	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	510	83,89	20,20	19,37	80,47	607,83

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
запеканка из творога с повидлом (170/30)	200		19,63	22,18	51,5	502,8
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:	550	87,18	23,60	23,12	91,02	688,20

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	36,06	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	79,56	608,93

Обед (младше)

суп картофельный с горохом	200		4,35	5,22	26,53	218,6
Сосиска с томатным соусом, с кашей гречневой	50/20180		13,62	17,31	39,57	326,7
компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	710	126,99	22,39	23,29	103,65	721,80
всего:	1210		42,16	43,51	183,21	1330,73

Завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
запеканка из творога с повидлом	200		18,14	20,64	55,01	454,4
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00
Итого:	550		22,36	22,51	98,51	664,40

Обед (старшие)

суп картофельный с горохом	250		5,43	8,52	39,91	273,25
Сосиска с томатным соусом, с кашей гречневой	50/20180		13,62	17,31	39,57	326,7
компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	50		3,80	0,39	24,50	117,03
Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,80	99,00
Итого:	800	131,90	26,31	26,98	120,09	852,58
всего:	1350		48,67	49,49	218,6	1516,98



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

01.02.2025

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Горячий завтрак (младшие)						
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Запеканка картофельная с птицей	180		10,58	14,26	12,09	174,1
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94,00
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого:	500	83,89	19,92	18,92	80,48	564,48
Горячий завтрак (старшие)						
Запеканка картофельная с птицей	250		17,40	20,10	39,68	425,3
Горошек консервированный (доп гарнир)	40		1,09	2,87	5,82	53,52
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Итого:	550	87,18	23,45	23,67	94,17	701,62
Завтрак (старшие)						
Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
каша манная молочная	250		8,53	11,32	29,56	204,32
Чай с сахаром ,с молоком	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Батон нарезной	60		4,50	1,74	30,84	157,20
Итого:	550		17,51	18,17	80,16	538,87
Обед (старшие)						
суп картофельный с вермишелью	250		11,61	12,39	35,34	243,25
Запеканка картофельная с птицей	250		17,40	20,10	39,68	425,3
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб ржаной	50		3,80	0,39	24,50	117,03
Хлеб пшеничный	50		3,30	0,60	19,80	99,00
Итого:	800	131,90	28,31	28,18	120,1	851,18
всего:	1226	107,60	39,70	41,66	168,9	1120,9