



МБОУ "Кармалинская СОШ"
Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева



Завтрак (младшие)

	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40		2,33	8,12	15,55	144,60
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200		5,58	6,68	29,30	199,52
Чай с сахаром , с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	60		4,50	1,74	30,84	157,20
Итого:	500		18,52	19,60	84,66	568,00

Обед (младшие)

Салат из свежей капусты с морковью	60		0,84	3,05	5,42	52,44
Суп картофельный с горохом	200		4,39	4,22	13,23	118,60
биточки рыбные из минтая с сметанным соусом	80/20		12,04	15,23	12,03	187,22
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,10
Кисель	200		0,06	0,06	30,20	123,50
Хлеб ржаной	45		2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный	20		1,32	0,16	9,84	47,00
Итого:	768	114,64	27,99	28,08	118,43	790,85
Всего:	1268		46,51	47,68	203,09	1358,85

Горячий завтрак 1-4 классы

биточки рыбные из минтая с сметанным соусом	80/20		12,04	15,23	12,03	187,22
макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5		5,71	4,27	31,95	189,00
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,8	71
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
итого:	500	77,09	20,16	19,98	83,6	558,57

горячий завтрак 5-11 классы

салат из свежей капусты с морковью	100		1,31	3,,25	0,09	60,4
биточки рыбные из минтая с сметанным соусом	80/20		12,04	15,23	12,03	187,22
макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3		6,83	2,93	38,29	206,96
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб пшеничный	20		1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
итого:	633	60,4	23,62	23,95	95,11	654,92