

ООО АБК-ПЭЙМЕНТ

директор школы:

повар:

МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

08.11.2025

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккал
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Курица запеченная	90		9,55	9,49	0	200,66
Каша гречневая (вякая)с маслом сливочным	150/3		4,6	7,19	49,56	185,3
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
	503	89,9	18,6	19	80,94	568,72

Горячий завтрак (старшие)

Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Курица запеченная	100		10,7	10,54	0	220,9
Каша гречневая (вякая)с маслом сливочным	180/3		6,52	10,89	55,67	258,4
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
	563	93,31	23,15	24,01	92,47	714



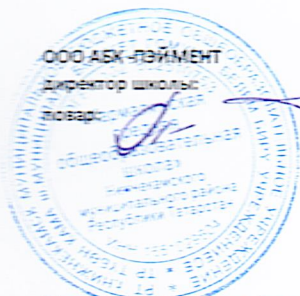
МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гилаев

А.М.Гилаева

11.11.2025

	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)						
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		14,10	15,47	52,76	403,54
огурцы свежие порционно(доп гарнир)	60		1,01	3,00	5,04	51,41
Чай с молоком с сахаром	200		11,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	500	89,90	19,3820,22	20,22	84,48	594,62
Горячий завтрак (старшие)						
Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250		20,26	21,18	73,20	541,92
огурцы свежие порционно(доп гарнир)	60		1,01	3,00	5,04	51,41
Чай с сахаром		200	0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
хлеб раной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	550	93,31	24,18	24,60	104,00	711,93
Завтрак (младшие)						
Булочка сдобная	50		7,05	2,30	16,80	209,00
Каша геркулесовая молочная	200		7,49	15,15	30,60	241,26
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132,00
Итого:	500		18,37	19,21	86,20	614,26
Обед (младшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		5,94	6,82	12,56	93,90
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54
огурцы свежие порционно(доп гарнир)	60		1,01	3,00	5,04	51,41
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	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	700	136,02	28,00	27,74	114,72	795,42
Всего:	1200		46,37	46,95	200,92	1409,71
Горячий завтрак (старшие)						
огурцы свежие порционно(доп гарнир)	60		1,01	3,00	5,04	51,41
Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250		20,26	19,08	73,20	541,92
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	570		23,55	22,26	99,50	706,62
дополнительное питание(старшие)						
бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	40		2,36	7,49	14,89	136,00
Каша геркулесовая молочная	200		7,49	15,15	30,60	241,26
Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12
Батон нарезной	20		1,50	0,58	10,28	52,40
Итого:	470		14,06	14,49	60,03	416,78
Всего:	1040	141,16	37,61	38,55	159,53	1123,4



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

12.11.2025

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
Горячий завтрак (младшие)						
Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Котлеты из говядины с овощами	75/25		10,58	10,98	16,21	195,20
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3		4,60	7,19	20,56	165,30
Чай с сахаром и 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	9,92	39,60
	593	89,90	18,55	18,99	80,53	558,12
Горячий завтрак (старшие)						
Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Котлеты из говядины с овощами	75/25		10,58	10,98	16,21	195,20
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		9,62	12,89	55,67	348,40
Чай с сахаром и 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	9,92	39,60
	623	93,31	23,57	24,09	100,04	711,22
Завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша пшеничная молочная	200		14,60	17,67	36,55	355,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	50		3,38	1,31	23,13	117,90
	550		18,88	19,54	80,25	567,52
Обед (младшие)						
Суп картофельный с вермишелью	200		6,15	7,47	9,06	204,60
Котлеты из говядины с овощами	75/25		10,58	10,98	16,21	195,20
Каша гречневая (вязкая) с маслом сливочным	150/3		4,60	7,19	20,56	165,3
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	713	136,02	26,19	26,38	112,54	784,20
	1263		45,07	45,92	192,79	1351,72
Горячий завтрак (старшие)						
Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Котлеты из говядины с овощами	75/25		10,58	10,98	16,21	195,20
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		9,62	12,89	55,67	348,40
Чай с сахаром и 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	9,92	39,60
	623		23,57	24,09	100,04	711,22
Дополнительное питание (старшие)						
Каша пшеничная молочная вякая с маслом сливочным	200/5		13,13	15,79	56,97	441,02
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
батон нарезной	40		3,00	1,16	20,56	104,80
Итого:	445		16,83	17,05	99,56	638,72
Всего:	1068	141,16	40,40	41,14	199,60	1349,94

ООО АБН-Таймекс

Директорского: *Л.Р. Тукаев*

13.11.2025

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	калории
Печенье	20					
Биточки рыбные и минтая с молочным соусом	75/25		2,70	5,40	14,20	135,00
пюре картофельное	180		8,86	10,56	6,76	109,59
сок фруктовый	200		5,68	2,88	31,96	176,10
Хлеб пшеничный	20		0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб ржаной	20		2,28	0,24	14,76	70,50
Итого:	503	83,89	20,12	19,18	87,88	614,79

горячий завтрак (старшие)

Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,50	177,32
сливочным	180/3		9,64	7,60	33,35	241,94
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	553	87,18	28,06	22,33	109,19	711,40

Завтрак (младшие)

Крекер	30		2,70	5,40	14,20	135,00
Каша кукурузная молочная	200		10,95	11,84	22,01	211,46
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	70		5,24	2,02	35,98	183,40
Итого:	500		18,96	19,28	80,19	561,86

Обед (младшие)

Щи из св.капусты с картофелем	250		5,53	8,59	28,53	174,50
Тефтели мясные с геркулесом	90		8,86	10,56	6,76	109,59
сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,10
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	733	126,99	23,51	22,53	105,21	670,39
Всего:	1233		42,47	41,81	185,40	1232,25

дополнительное питание (старшие)

яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша кукурузная молочная	200		10,95	11,84	22,01	211,46
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	20		4,87	1,88	33,41	170,30
Итого:	520		12,92	12,84	50,09	342,86

Горячий завтрак (старшие)

Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,50	177,32
сливочным	180/3		9,64	7,60	33,35	241,94
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	553		23,62	22,33	100,19	711,40
Всего:	1073	131,9	36,54	35,17	150,28	1054,26



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

14.11.2025

Горячий завтрак (младшие)	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,40	9,80	47,00
шницель куриный в томатном соусе	75/25		10,09	9,24	12,14	205,63
Рис отварной	150		3,32	7,00	52,20	203,00
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	20		2,28	0,24	14,76	70,50
итого:	570	90	19,41	20,34	86,59	561,23

Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,40	9,80	47,00
шницель куриный в томатном соусе	75/25		10,09	9,24	12,14	205,63
Рис отварной	180		9,38	13,40	45,76	305,60
компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	20		2	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
итого:	630	93	23,53	23,72	100,33	711,23

автрак (младшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/3		10,61	13,83	41,62	331,89
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132,00
	503		18,84	19,22	79,73	568,49

Обед (младшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		9,94	10,82	15,56	203,9
шницель куриный в томатном соусе	75/25		10,09	9,24	12,14	205,63
Рис отварной	150		3,32	7,00	52,20	203,00
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
итого:	715	136,02	27,67	27,86	116,49	785,33
	1218		47	47,08	196,22	1353,82

Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,40	9,80	47,00
компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,600
Хлеб пшеничный	20		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
итого:	630		23,53	23,72	100,33	711,23

Дополнительное питание (старшие)						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5		9,72	12,97	29,87	279,69
Батон нарезной	40		3,76	1,74	30,84	132,00
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
итого:	445		16,8	16,67	53,04	443,09
	10,75	141,16	40,33	41,39	153,37	1154,32

ООО АБК-ПЭЙМЕНТ
директор школы:
повар:



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

15.11.2025

выход стоим. белки жиры углевод ккал

Горячий завтрак (младшие)

Морковь свежая порционно(доп гарнир)	30	0,39	0,03	1,92	9,90	
тефтели	90	8,70	10,46	17,98	188,82	
Пюре гороховое с маслом сливочным	150/3	6,09	8,26	30,06	244,95	
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:	523	83,89	18,75	19,29	79,68	582,07

Горячий завтрак (старшие)

Морковь свежая порционно(доп гарнир)	60	0,44	0,03	1,92	9,90	
Суп картофельный с горохом	250	10,43	8,02	52,53	328,25	
сосиска в тесте	100	9,50	15,30	26,10	282,00	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
Итого:	640	93,31	22,42	23,73	100,43	711,55