

ООО АБК-ПЭЙМЕНТ

директор школы:

повар:

МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

14.01.2026

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
бутерброд с сыром	40		2,93	2,96	3,10	43,23
Тефтели мясные с геркулесом	90		6,30	11,91	14,86	169,59
каша пшеничная вязкая	153		6,70	4,38	35,99	227,00
Чай с сахаром лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,12	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
итого	523	92,89	18,90	19,67	79,91	560,44

Горячий завтрак старшие

бутерброд с сыром	40		2,93	2,96	3,10	43,23
Тефтели мясные с геркулесом	100		8,52	15,03	21,51	187,48
каша пшеничная вязкая	183		7,70	5,07	40,60	317,00
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	30		1,98	0,36	11,88	59,40
итого:	583	93,71	23,54	23,68	100,05	711,63

Завтрак (младшие)

Бутерброд с повидлом(30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,60
Каша кукурузная молочная	200		13,60	16,77	22,55	311,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	40		2,99	1,15	20,56	104,80
	500		19,09	18,81	86,23	603,92

Обед (младшие)

Суп - лапша домашняя с картофелем	200		8,35	9,83	25,30	192,40
Тефтели мясные с геркулесом	90		6,30	11,91	14,86	169,59
каша пшеничная вязкая	153		6,70	4,38	35,99	227,00
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:	703		26,21	26,82	122,99	842,49
всего:	1203	139,01	45,30	45,63	209,22	1446,41

Горячий завтрак старшие

бутерброд с сыром			2,93	2,96	3,10	43,23
Тефтели мясные с геркулесом	100		8,52	15,03	21,51	187,48
каша пшеничная вязкая	183		7,70	5,07	40,60	317,00
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	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	583		23,54	23,68	100,05	711,63

Дополнительное питание (старшие)

Каша кукурузная молочная	185		8,32	9,54	31,56	284,00
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60
Батон нарезной	20		1,50	0,58	10,28	52,40
итого:	425	141,56	10,42	10,22	62,04	460,00
Всего:	1060		33,96	33,9	162,09	1171,63



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

15.01.2026

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Морковь свежая порционно(доп гар)	60		0,88	0,06	3,84	19,80
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	19,89	19,48	84,48	593,42

Горячий завтрак (старшие)

Морковь свежая порционно(доп гар)	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:	500	93,71	19,89	19,48	84,48	593,42

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
Морковь свежая порционно(доп гар)	50		0,88	0,06	3,84	19,80
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:	710	139,01	28,29	28,59	111,46	789,36
Всего:	1210		48,50	49,27	191,12	1379,56

Горячий завтрак (старшие)

Морковь свежая порционно(доп гар)	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:	500		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



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

16.01.2026

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	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

ООО АБК-ПРИМЕНТ МБОУ Кармалинская СОШ

директор школы:
повар:

Р.Р.Гилаев
А.М.Гилаева

17.01.2026

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Курица запеченная	90		9,55	9,49	0	200,66
Каша гречневая (вякая)	153		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	92,89	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)	183		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	93,71	23,15	24,01	92,47	714