



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

01.04.2025

	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	530	83,89	19,46	19,25	82,44	611,94
Горячий завтрак (старшие)						
Салат из капусты квашенной	100		1,70	4,80	8,46	85,70
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	87,18	23,55	24,06	99,50	706,62
Завтрак (младшие)						
Бутерброд с повидлом	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
капуста квашенная (доп. гарнир)	35		0,59	1,75	2,94	29,99
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	126,99	28,00	27,74	114,72	795,42
Всего:	1200		46,37	46,95	200,92	1409,71
Горячий завтрак (старшие)						
Салат из капусты квашенной	100		1,70	4,80	8,46	85,70
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	24,06	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	60,63	416,78
Всего:	1040	131,9	37,61	38,55	159,53	1123,4