

ООО " АБК-ПЭЙМЕНТ "

МБОУ " Кармалинская СОШ "

меню на 06.04.2026

Горячий завтрак (младшие)

	выход	стои-сть	белки	жиры	уг-ды	ккалл
яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00
сосиски отварные	100		9,32	6,06	5,98	95,00
пюре картофельное	200		6,90	11,71	47,90	324,00
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Всего:	603	92,89	18,43	18,77	81,52	558,67

Горячий завтрак(старшие)

фасоль к/с (доп гарнир)	60		3,66	0,00	8,94	70,40
запеканка картофельная с мясом	250		19,78	20,71	71,55	532,00
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Хлеб пшеничный	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Всего:	550	93,71	22,80	22,46	99,17	678,07

Завтрак (младшие)

бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00
Каша рисовая молочная	185		9,24	9,16	28,23	218,12
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Батон нарезной	75		5,60	2,16	35,36	195,52
Итого:	500		18,72	20,16	87,40	602,71

Обед (младшие)

борщ из свежей капусты с картофелем ,со сметаной	200/5		6,57	8,69	16,03	293,10
сосиски отварные	100		9,32	6,06	5,98	95,00
пюре картофельное	200		6,90	11,71	47,90	324,00
капуста квашенная (доп гарнир)	60		1,00	3,00	5,04	51,40
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
Итого:	778	139,01	28,25	26,47	112,09	785,40
Всего:	1278		46,97	46,63	199,49	1388,11

Горячий завтрак(старшие)

фасоль к/с (доп гарнир)	60		3,66	0,00	8,94	70,40
запеканка картофельная с мясом	250		19,78	20,71	71,55	532,00
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Хлеб пшеничный	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Всего:	550		22,80	22,46	99,17	678,07

Дополнительное питание (старшие)

Каша рисовая молочная	235		11,80	11,70	36,07	278,70
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
батон нарезной	40		3	1,16	20,56	104,8
всего:	475		15,50	12,96	78,66	476,40
Итого:	1035	141,56	38,3	35,42	178,85	1154,47

директор школы:
повар:Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева



ООО АБК-ПЭИМЕНТ МБОУ" Кармалинская СОШ"
Директор школы: Р.Р.Гиляев
товар А.М.Гиляева

07.04.2026

	выход	стоим-ть	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Горячий завтрак (младшие)						
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00
Биточки рыбные с овощами	75/25		5,58	6,28	20,95	160,2
Макаронные изделия отварные	153		5,68	2,88	31,96	176,1
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
	513	92,89	18,31	19,49	87,62	579,40
Горячий завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Биточки рыбные с овощами	75/25		5,58	6,28	20,95	160,2
Макаронные изделия отварные	182		7,24	4,90	40,05	249
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	652	93,71	21,41	21,85	99,10	669,70
Завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша гречневая молочная	155		11,47	14,42	36,78	356,1
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
батон нарезной	45		3,37	1,30	23,13	117,90
	500		18,41	18,80	79,69	581,10
Обед (младшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	210		11,90	16,52	23,56	299,25
Биточки рыбные с овощами	75/25		5,58	6,28	20,95	160,2
Макаронные изделия отварные	153		5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из яблок и изюма	200		0,2	0,10	19,82	68,12
хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	703		26,00	26,26	112,13	782,87
	1203	139,01	42,27	45,06	191,82	1363,97
Горячий завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Биточки рыбные с овощами	75/25		5,58	6,28	20,95	160,2
Макаронные изделия отварные	182		7,24	4,90	40,05	249
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	652	93,71	21,41	21,85	99,10	669,70
Каша гречневая молочная вязкая	230/5		17,58	22,11	56,39	396,10
напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12
батон нарезной	40		3,00	1,16	0,20,562	104,80
итого:	475		20,78	23,37	96,77	569,02
всего:	1128	141,56	42,19	45,22	195,87	1238,72



ООО АКТИВЪ ИМЕНТ

директор школы:

повар:

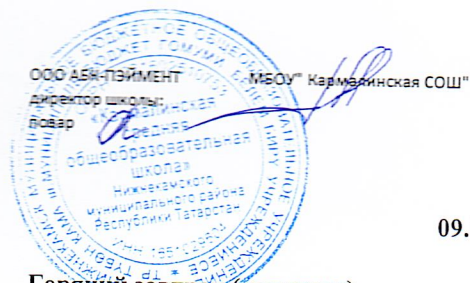
МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

08.04.2026

	выход	стоим-ть	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Горячий завтрак (младшие)						
бутерброд с сыром	30 \10		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	30\10		2,93	2,96	3,10	43,23
Тефтели мясные с геркулесом	100		8,52	15,03	21,51	187,48
каша пшеничная вязкая	182		7,00	4,07	40,60	302,00
Чай с сахаром лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94,00
итого:	562	93,71	21,62	22,40	93,09	660,73
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
итого:	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
итого:	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



Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева

09.04.2026

	ВЫХОД	стоим-ть	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Горячий завтрак (младшие)						
Свекла отварная(доп гарнир)	60		0,84	0,68	4,27	42,68
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	19,85	20,10	87,91	616,30
Горячий завтрак (старшие)						
Свекла отварная(доп гарнир)	40		0,56	0,45	3,31	37,12
Плов и куриной грудки(50/200)	250		14,28	18,70	60,41	488,00
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:	550	93,71	23,18	23,29	92,97	713,62
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	210		6,94	7,90	22,94	228,90
Свекла отварная(доп гарнир)	40		0,36	0,45	3,31	37,12
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:	700	139,01	26,97	28,91	111,93	852,04
Всего:	1200		47,18	49,59	191,59	1442,24
Горячий завтрак (старшие)						
Свекла отварная(доп гарнир)	40		0,56	0,45	3,31	37,12
Плов и куриной грудки(50/200)	250		14,28	18,70	60,41	488,00
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:	550		23,18	23,29	92,97	713,62
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:	995	141,56	36,14	37,91	170,69	1172,97

ООО АБК-ПЭЙМЕНТ "МБОУ" Кармалинская СОШ"
 директор школы:
 повар:

Р.Р.Гилаев
 А.М.Гилаева



10.04.2026

Горячий завтрак (младшие)

	выход	стоим-ть	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Фрукты (яблоко)	120		0,48	0,48	15,86	50,00
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
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	11,88	59,40
Итого:	510	92,89	18,94	19,25	85,91	587,33

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	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	550	93,71	22,60	23,12	95,02	688,20

завтрак (младшие)

Фрукты (яблоко)	120		0,48	0,48	15,86	50,00
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
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	11,88	59,40
Итого:	510		18,94	19,25	85,91	587,33

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	26,45	26,71	123,04	842,70
всего:	1200		44,8	46,43	202,65	1402,23

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-ПЭЙМЕНТ МБОУ "Кармалинская СОШ"

директор школы:

повар:

Р.Р.Гилаев

А.М.Гилаева

11.04.2026

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