

ООО АБХ-ПРИМЕНТ МБОУ "Кармалинская СОШ"
директор школы
повар:

Р.Р.Гиляев
А.М.Гиляева



07.11.2025

	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
Горячий 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	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	89,90	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	93,31	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	136,02	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	141,16	36,99	31,7	183,06	1180,55

10.11.2025

Горячий завтрак (младшие)

	выход	стоимость	Белки	Жиры	угл_ды	ккал
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		6,2727	7,86	14,83	155
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90		6,3	9,63	21,79	199,8
Макаронные изделия отварные(рожки)с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО:	513	89,9	19,88	20,59	87,39	614,58

Горячий завтрак (старшие)

Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100		7	10,7	24,21	211,11
Макаронные изделия отварные(рожки)с маслом сливочным	180/3		7,64	5,15	40,45	241
чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	550	93,31	23,53	23,93	99,92	693

Завтрак (младшие)

Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
каша пшеничная молочная	200		10,06	10,86	35,49	280,46
чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
итого:	500		20,19	20,23	84,99	603,14

Обед (младшие)

Борщ и свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/5		9,57	13,69	22,93	233,1
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90		6,3	9,63	21,79	199,8
Макаронные изделия отварные(рожки)с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
ИТОГО:	708	136,02	26,31	26,94	122,56	858,8
	1208		46,5	47,17	207,55	1461,94

Горячий завтрак (старшие)

Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100		7	10,7	24,21	211,11
Макаронные изделия отварные(рожки)с маслом сливочным	180/3		7,64	5,15	40,45	241
чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	550		23,53	23,93	99,92	693

Дополнительное питание (старшие)

Борщ и свежей капусты с картофелем и со сметаной	250/5		10,95	13,69	22,93	233,1
Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
батон нарезной	40		3	1,16	20,56	104,8
итого:	495		5,55	14,55	51,86	373,08
всего:	1058	141,6	28,55	38,68	152,2	1086,27