



ООО АБК -ПЭЙМЕНТ

директор школы:

повар:

МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

ВТОРНИК 06.12.2022

Завтрак (младшие)

	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40		2,33	8,12	15,55	144,6
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200		5,580	6,680	29,300	199,520
Чай с сахаром , с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
Итого:	500		18,52	19,6	84,66	568

Обед (младшие)

Салат из свежей капусты с морковью	60		0,84	3,05	5,42	52,44
Суп картофельный с горохом	200		4,39	4,22	13,23	118,6
биточки рыбные из минтая с сметанным соус	80/20		12,040	15,230	12,030	187,220
Макаронные изделия отварные с маслом слив	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
Кисель	200		0,06	0,06	30,2	123,5
Хлеб ржаной	45		2,960	0,540	17,780	89
Хлеб пшеничный	20		1,320	0,160	9,840	47
Итого:	768	106,00	27,99	28,08	118,43	790,85
Всего:	1268		46,510	47,680	203,090	1358,850

Горячий завтрак 1-4 классы

биточки рыбные из минтая с сметанным соус	80/20		12,04	15,23	12,03	187,22
макаронные изделия отварные с маслом слив	150/5		5,71	4,27	31,95	189
Чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,8	71
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	500	68,45	20,16	19,98	83,6	558,57

горячий завтрак 5-11 классы

салат из свежей капусты с морковью	100		1,31	3,25	0,09	60,4
биточки рыбные из минтая с сметанным соус	80/20		12,04	15,23	12,03	187,22
макаронные изделия отварные с маслом слив	180/3		6,83	2,93	38,29	206,96
Чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб пшеничный	20		1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	633	59,9	23,62	23,95	95,11	654,92

дополнительное питание

Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40		2,33	8,12	15,55	144,6
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200		5,58	6,68	29,3	199,52
Чай с сахаром , с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
Итого:	500		18,52	19,6	84,66	568