



МБОУ "Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

среда 1 неделя 14.12.2022

Горячий завтрак (младшие) 1-4 классы	выход	цена	белки	жиры	уг-ды	ккалл
зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	30		1,856	0,12	3,892	24
плов с куриными грудками	50\150		0,93	0,06	1,95	12,01
чай с сахаром	200		0,07	0,02	10,01	40
Хлеб ржаной	40		2,13	0,48	15,81	79,04
хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,730	70
Итого	500	68,45	20,20	19,56	87,54	609

старшие 5-11 классы

зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	30		1,856	0,12	3,892	24
плов с куриными грудками	50\200		15,04	16,23	43,17	404,82
чай с сахаром	200		0,07	0,02	10,01	40
Хлеб ржаной	40		2,13	0,48	15,81	79,04
хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,730	70
Итого	550	59,90	21,38	22,78	92,63	650

Завтрак (младшие)

Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5		7,74	17,05	38,44	248,82
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	10	40
Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132
Итого:	535		18,97	19,21	87,08	567,82

Обед (младшие)

Суп - лапша домашняя с картофелем	200		2,05	2,22	12,55	87,2
Плов с куриными грудками	50/150		19,58	13,54	41,38	363,62
зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	30		1,856	0,12	3,892	24
Кисель	200		0,06	0,06	30,2	123,5
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной	45		2,96	0,54	17,78	88,92
Итого:	705	106	27,74	26,73	117,44	861,44
Всего:	1240		46,71	45,94	204,52	1429,26