



МБОУ" Кармалинская СОШ"

Р.Р.Гиляев

А.М.Гиляева

вторник 1 неделя 20.09.2022

**Горячий завтрак (младшие) 1-4 классы**

|                            | выход      | цена         | белки        | жиры         | уг-ды        | ккалл      |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Сыр порционно              | 10         |              | 2,63         | 2,66         | 0            | 34,33      |
| котлеты "Здоровье"         | 90         |              | 8,25         | 8,54         | 14,82        | 175,63     |
| рагу овощное               | 150        |              | 4,56         | 4,55         | 26,35        | 153,72     |
| кофейный напиток с молоком | 200        |              | 3,16         | 2,768        | 15,946       | 101        |
| Хлеб сельский/ пшеничный   | 30\20      |              | 3,6          | 0,48         | 22,68        | 110,1      |
| <b>Всего:</b>              | <b>500</b> | <b>68,45</b> | <b>20,21</b> | <b>19,58</b> | <b>80,32</b> | <b>588</b> |

**старшие 5-11 классы**

|                            |            |              |              |              |              |            |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| котлеты "Здоровье"         | 100        |              | 9,17         | 8,79         | 15,34        | 195,14     |
| рагу овощное               | 180        |              | 3,09         | 13,41        | 16,76        | 203,34     |
| кофейный напиток с молоком | 200        |              | 3,16         | 2,768        | 15,946       | 101        |
| Хлеб пшеничный             | 30         |              | 2,28         | 0,24         | 14,73        | 71         |
| Хлеб ржаной                | 40         |              | 4,46         | 0,81         | 26,73        | 133,65     |
| <b>Всего:</b>              | <b>550</b> | <b>59,90</b> | <b>23,50</b> | <b>23,18</b> | <b>94,69</b> | <b>658</b> |