

Утверждаю
 Директора МКГУ Мулымская СОШ
 С.А.Захарова

02.05.2024
 от 2 до 3 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность			
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал
завтрак					
Каша молочная "Дружба"	150/5	5,6	5,6	26,7	182,3
какао с молоком	150	2,4	2	11,9	59,3
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
масло сливочное	5	0	4,1	0	37,1
завтрак 2					
фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43
обед					
салат из отварной свеклы	40	40	0,4	4,1	1,4
рассольник домашний	150/20/12,5	3,8	5,9	6,7	95,7
печень по строгановски	50/30	7,6	12,2	9,1	176,8
каша гречневая рассыпчатая	110	3,1	15,2	103,6	129,5
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
хлеб ржаной	20	1,3	0,3	7	36,2
компот из сухофруктов	150	0,4	0	20,25	82,5
полдник					
творожная запеканка со сгущенным молоком	80/10	12,8	13,4	12,7	166,8
чай с сахаром	150	0,09	0	13,5	54
ужин					
омлет натуральный	65	6,88	10,7	1,8	130
чай с сахаром с лимоном	150/7	0,08	0	11,4	45,8
хлеб пшеничный	20	0,09	0	13,5	54
итого по рациону дня					
					1503
					88
					70
					270
					1388
стоимость д/дня					130р.

02.05.2024
 от 3 до 7 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность			
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал
завтрак					
Каша молочная "Дружба"	180/5	6,7	6,7	32	218,8
какао с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71,1
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94
масло сливочное	5	0	4,1	0	37,1
завтрак 2					
фрукты свежие	150	1,12	0,25	10,12	53,75
обед					
салат из отварной свеклы	60	40	0,4	4,1	1,4
рассольник домашний	200/12,5/10	4,6	7,11	8,1	114,8
печень по строгановски	70/30	8,2	15,7	9,8	189,4
каша гречневая рассыпчатая	130	3,92	18,96	129,52	161,92
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94
хлеб ржаной	40	2,6	0,6	14	72,4
компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99
полдник					
творожная запеканка со сгущенным молоком	80/10	12,8	13,4	12,7	208,5
чай с сахаром	180	0,1	0	16,2	64,8
ужин					
омлет натуральный	65	6,88	10,7	1,8	130
чай с сахаром с лимоном	180/7	0,09	0	13,7	54,9
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
итого по рациону дня					
					1843
					98
					81
					340
					1713
стоимость д/дня					153р.

Утверждаю
Директора МКОУ Мульимская СОШ

С.А.Захарова

02.05.2024
завтрак 1 -4 класс 1 смена

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	24	25,2	23,9	425	34,98
какао с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	9,20
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	74,8	9,49
фрукты свежие	150	2,6	0,9	36	163,2	26,25
итого по рациону дня	565					
стоимость д/дня						83,00

02.05.2024
горячее питание 7-11 лет 2 смена

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
Обед						
салат из отварной свеклы	80	0,4	4,1	1,4	44	16,50
рассольник домашний	200/12,5	1,64	4,2	13	97	19,60
котлета рыбная в т/с	100/30	9,6	5,8	11	133,1	52,76
картофельное пюре	150	3,9	5,09	40,3	225,2	13,80
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
хлеб ржаной	40	2,6	0,5	14	72,4	3,08
компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	21,5	87	15,18
итого по рациону дня	825,5					
стоимость д/дня						124,00

Утверждаю
 Директора МКОУ Мулымская СОШ
 С.А.Захарова



02.05.2024

льготная категория с 7 до 11 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	24	25,2	23,9	425	34,98
какао с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	9,20
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	74,8	9,49
фрукты свежие	150	2,6	0,9	36	163,2	26,25
обед						
83,00						
салат из отварной свеклы	80	0,4	4,1	1,4	44	16,50
рассольник домашний	200/12,5	1,64	4,2	13	97	19,60
котлета рыбная в т/с	100/30	9,6	5,8	11	133,1	52,76
картофельное пюре	150	3,9	5,09	40,3	225,2	13,80
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
хлеб ржаной	40	2,6	0,5	14	72,4	3,08
компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	21,5	87	15,18
итого по рациону дня						
124,00						
стоимость д/дня						
207,00						

02.05.2024

льготная категория с 11 до 17 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	24	25,2	23,9	425	34,98
какао с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	9,20
хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	3,08
масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	74,5	9,49
фрукты свежие	150	2,6	0,9	36	163,2	26,25
обед						
83,00						
салат из отварной свеклы	80	0,4	4,1	1,4	44	16,50
рассольник домашний	200/12,5	1,64	4,2	13	97	19,60
котлета рыбная в т/с	100/30	9,6	5,8	11	133,1	52,76
картофельное пюре	150	3,9	5,09	40,3	225,2	13,80
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
хлеб ржаной	40	2,6	0,5	14	72,4	3,08
компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	21,5	87	15,18
итого по рациону дня						
124,00						
стоимость д/дня						
207,00						