

Утверждаю
 Директор МКОУ Мулымская СОШ
 С.А.Захарова

03.05.2024

от 2 до 3 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность			калорийность ккал
		белки г	жиры г	углеводы г	
завтрак					
каша манная молочная	150	4,3	3,9	14,2	109,5
чай с молоком	150	1,2	1	13,1	65,3
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
сыр п/тв	10	2,6	2,6	0	34,4
завтрак 2					
фрукты свежие	150	1,4	0,14	13,6	62,1
обед					
салат картофельный с соленым огурцом	40	0,52	4,32	2,72	52
суп картофельный с мясными фрикадельками	150/12,5/5	4,3	6,4	10	115,7
котлета рыбная	150	11,34	0,2	9,8	264
картофельное пюре	110	2,4	5,3	8	100,7
хлеб пшеничный	20	1,5	0,3	7	129,5
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,8	47
напиток из брусники	150	0,15	0,08	16,1	65,3
полдник					
шанежка картофельная	40	3,8	6,5	30,2	194,2
молоко кипяченое	150	4,3	3,75	7,16	79,5
ужин					
макароны запеченные с сыром	100	5,6	1,7	5,3	58,5
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
чай с сахаром	150	0,09	0	13,5	54
	1443	48	37	180	1526
итого по рациону дня					130р.
стоимость д/дня					

03.05.2024

от 3 до 7 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность			калорийность ккал
		белки г	жиры г	углеводы г	
завтрак					
каша манная молочная	200	5,1	4,7	17	131,4
чай с молоком	180	1,4	1,2	15,7	78,3
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94
сыр п/тв	15	2,6	2,6	0	34,4
завтрак 2					
фрукты свежие	150	1,4	0,14	13,6	62,1
обед					
салат картофельный с соленым огурцом	60	0,78	6,48	4,1	78
суп картофельный с мясными фрикадельками	180/12,5/10	5,1	7,7	12	138,9
котлета рыбная	180	13,59	13,41	35,37	316
картофельное пюре	130	2,4	5,3	8	100,7
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94
хлеб ржаной	40	2,6	0,6	14	72,4
напиток из брусники	180	0,18	0,09	19,35	78,3
полдник					
шанежка картофельная	50	4,5	7,6	36,2	233
молоко кипяченое	180	4,3	3,75	7,16	79,5
ужин					
макароны запеченные с сыром	130	4,6	1,2	37,2	166,8
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
чай с сахаром	180	0,1	0	16,2	64,8
	1843	56	56	285	1870
итого по рациону дня					153р.
стоимость д/дня					

Утверждаю
 Директор МКОУ Мулымская СОШ
 С.А.Захарова



03.05.2024
 льготная категория с 7 до 11 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
колбаса варенная в т/с	100/50	20,4	21,9	26	382,25	46,41
макароны отварные	150	17,2	18	3,5	247,5	19,62
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,09
сыр тв	10	0,4	0,4	18	40	4,61
чай с с сахаром с лимоном	200	0,2	0,1	15,9	81	9,27
						83,00
обед						
салат картофельный с соленым огурцом	80	1,3	8,1	7,7	108,8	12,24
суп картофельный с мясными фрикадельками	200/12,5/10	5,1	7,7	12	138,9	21,53
печень по строгоновски	50/50	9,6	5,8	11	133,1	50,93
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,65	0,7	29	144,9	17,20
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
хлеб ржаной	40	2,6	0,5	14	72,4	3,08
чай с сахаром с лимоном	200/7	0,5	0	27	110	15,94
						124,00
итого по рациону дня	1454	69	64	203	1647	
стоимость д/дня						207,00

03.05.2024
 льготная категория с 11 до 17 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
колбаса варенная в т/с	100	20,4	21,9	26	382,25	46,41
макароны отварные	180	20,6	21,6	4,2	297	19,62
хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	3,09
сыр тв	15	0,2	0,2	9	20	4,61
чай с сахаром с лимоном	200/7	0,2	0,1	15,9	81	9,27
						83,00
обед						
салат картофельный с соленым огурцом	100	1,6	10,1	9,6	136	12,24
суп картофельный с мясными фрикадельками	250/12,5/10	5,7	9,12	13,16	157,81	21,53
печень по строгоновски	50/50	9,6	5,8	11	133,1	50,93
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,65	0,7	29	144,9	17,20
хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	3,08
хлеб ржаной	40	2,6	0,5	14	72,4	3,08
чай с сахаром с лимоном	200/7	0,5	0	27	110	15,94
итого по рациону дня	1407	75	71	208	1769	124,00
стоимость д/дня						207,00

Утверждаю
 Директор МБОУ Мулымская СОШ
 С.А.Захарова



03.05.2024
 завтрак 1-4 классы 1 смена

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность			калорийность ккал	цена
		белки г	жиры г	углеводы г		
завтрак						
колбаса варенная в т/с	100	20,4	21,9	26	382,25	46,41
макароны отварные	150	17,2	18	3,5	247,5	19,62
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,09
сыр тв	10	0,4	0,4	18	40	4,61
чай с сахаром с лимоном	200/7	0,2	0,1	15,9	81	9,27
итого по рациону дня	657					
стоимость д/дня						83,00

горячее питание 1-4 классы 2 смена

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность			калорийность ккал	цена
		белки г	жиры г	углеводы г		
обед						
салат картофельный с соленым огурцом	80	1,3	8,1	7,7	108,8	12,24
суп картофельный с мясными фрикадельками	200/12,5/10	5,1	7,7	12	138,9	21,53
печень по строгоновски	50/50	9,6	5,8	11	133,1	50,93
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,65	0,7	29	144,9	17,20
хлеб ржаной	40	2,6	0,5	14	72,4	3,08
чай с сахаром с лимоном	200/7	0,5	0	27	110	15,94
итого по рациону дня	719,5					
стоимость д/дня						124,00