



Утверждаю

Директор МКОУ Мulyмская СОШ

С.А.Захарова

03.12.2024

7 до 11 лет

| Наименование блюда | выход г | пищевая ценность | | | | цена |
|--|-------------|------------------|--------|------------|-------------------|--------|
| | | белки г | жиры г | углеводы г | калорийность ккал | |
| завтрак | | | | | | |
| варенные колбасные изделия отварные соусом/т | 90/30 | 9,15 | 14,7 | 10,99 | 213 | 43,73 |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,55 | 7,8 | 37 | 253 | 15,20 |
| напиток кофейный с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 11,50 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,4 | 19,6 | 94 | 3,08 |
| масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,2 | 0,008 | 74,8 | 9,49 |
| | | | | | | 83,00 |
| обед | | | | | | |
| салат из свежих огурцов | 80 | 0,56 | 8,1 | 1,6 | 61,6 | 16,06 |
| суп картофельный с говядиной с клецками | 200/12,5/30 | 3,2 | 2,4 | 13,6 | 98,6 | 23,34 |
| жаркое по - домашнему | 50/150 | 21,3 | 18,8 | 13,6 | 310 | 58,14 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,4 | 19,6 | 94 | 3,08 |
| хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 3,08 |
| сок фруктово-ягодный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 20,30 |
| | | | | | | 124,00 |
| итого по рациону дня | 1588 | 56 | 64 | 169 | 1461 | |
| стоимость д/дня | | | | | | 207,00 |

03.12.2024

12 до 17 лет

| Наименование блюда | выход г | пищевая ценность | | | | цена |
|--|-------------|------------------|--------|------------|-------------------|--------|
| | | белки г | жиры г | углеводы г | калорийность ккал | |
| завтрак | | | | | | |
| варенные колбасные изделия отварные соусом/т | 90/30 | 9,15 | 14,7 | 10,99 | 213 | 43,73 |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,55 | 7,8 | 37 | 253 | 15,20 |
| напиток кофейный с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 11,50 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,4 | 19,6 | 94 | 3,08 |
| масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,2 | 0,008 | 74,8 | 9,49 |
| | | | | | | 83,00 |
| обед | | | | | | |
| салат из свежих огурцов | 50 | 0,56 | 8,1 | 1,6 | 61,6 | 16,06 |
| суп картофельный с клецками | 200/12,5/30 | 3,2 | 2,4 | 13,6 | 98,6 | 23,34 |
| жаркое по - домашнему | 50/200 | 21,3 | 18,8 | 13,6 | 310 | 58,14 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,4 | 19,6 | 94 | 3,08 |
| хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 3,08 |
| сок фруктово-ягодный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 20,30 |
| | | | | | | 124,00 |
| итого по рациону дня | 1598 | 56 | 64 | 169 | 1461 | |
| стоимость д/дня | | | | | | 207,00 |