

Утверждаю
 Директор МКОУ Мульмская СОШ
 С.А.Захарова

06.12.2024
 7 до 11 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность			калорийность ккал	цена
		белки г	жиры г	углеводы г		
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 сахаром с лимоном	200	0,2	0,1	15,9	81	9,27
						83,00
обед						
салат из капусты с морковью	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 строгановски	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

06.12.2024
 11 до 17 лет

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	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 из капусты с морковью	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 строгановски	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