

Утверждаю  
 Директор МКОУ Мулымская СОШ  
 С.А.Захарова



13.01.2025

7 до 11 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
<b>завтрак</b>						
каша молочная рисовая	200/5	4,68	10,4	22,56	203,58	24,69
кофейный напиток	200/7	0,1	0	15,2	61	21,20
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,12
масло сливочное	10	2,6	2,6	0	34,4	10,49
фрукты свежие	150	0,4	0,3	10,3	47	26,50
						86,00
<b>обед</b>						
салат витаминный	80	0,9	8,1	7,3	105,6	20,40
щи из свежей капусты с картофелем	200/12,5/10	4,6	7,11	5,9	105,9	32,86
жаркое по домашнему	50/170	9,06	9,42	7,55	151	49,24
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,12
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08
сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	20,30
						129,00
итого по рациону дня	1605	32	40	142	1061	
стоимость д/дня						215,00

13.01.2025

11 до 17 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
<b>завтрак</b>						
каша молочная рисовая	250/5	5,85	13	28,2	254,5	24,69
кофейный напиток	200/7	0,1	0	15,2	61	21,20
хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24,5	117,5	3,12
масло сливочное	10	2,6	2,6	0	34,4	10,49
фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	26,50
						86,00
<b>обед</b>						
салат витаминный	80	0,9	8,1	7,3	105,6	20,40
щи из свежей капусты	200/12,5/10	4,6	7,11	5,9	105,9	32,86
жаркое по домашнему	50/170	9,06	9,42	7,55	151	49,24
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,12
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08
сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	20,30
						129,00
итого по рациону дня	1720	34	42	153	1135	
стоимость д/дня						215,00