

Утверждаю

Директор МКФУ Мулымская СОШ

С.А.Захарова

13.12.2024

7 до 11 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена					
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал						
завтрак											
запеканка с творогом со сгущенным молоком	150/10	24	25,2	23,9	425	42,03					
кофейный напиток	200	1,5	1,3	15,9	81	8,40					
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	200	0,5	0,5	12,25	70,5	20,00					
обед											
салат из свежей капусты с морковью	80	0,78	6,9	4,1	78	20,90					
рассольник домашний	200/12,5/10	8,8	6,4	12,1	150,1	23,00					
плов из отварной говядины	40/160	14,7	15,7	3	212,1	57,36					
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08					
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08					
компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	16,58					
						124,00					
итого по рациону дня						1380	59	66	152	1462	
стоимость д/дня											207,00

13.12.2024

11 до 17 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена					
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал						
завтрак											
запеканка с творогом со сгущенным молоком	100/20	24	25,2	23,9	425	42,03					
кофейный напиток	200	1,5	1,3	15,9	81	8,40					
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	200	0,5	0,5	12,25	70,5	20,00					
обед											
салат из свежей капусты с морковью	100	0,78	6,9	4,1	78	20,90					
рассольник домашний	200/12,5/10	8,8	6,4	12,1	150,1	23,00					
плов из отварной говядины	50/200	14,7	15,7	3	212,1	57,36					
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08					
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08					
компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	16,58					
						124,00					
итого по рациону дня						1535	59	66	152	1462	
стоимость д/дня											207,00