

Утверждаю  
Директор МКОУ Мулымская СОШ  
С.А.Захарова

14.04.2025

7 до 11 лет

| Наименование блюда                         | выход г  | пищевая ценность |        |            |                   |       |
|--------------------------------------------|----------|------------------|--------|------------|-------------------|-------|
|                                            |          | белки г          | жиры г | углеводы г | калорийность ккал |       |
| завтрак                                    |          |                  |        |            |                   |       |
| Каша рисовая жидкая на молоке              | 180/5    | 9,6              | 6,9    | 38,2       | 254               | 29,47 |
| чай с сахаром с лимоном                    | 200/7    | 1,4              | 1,6    | 17         | 89,32             | 8,6   |
| хлеб пшеничный                             | 40       | 3                | 0,4    | 19,6       | 94                | 3,12  |
| сыр полутвердый                            | 10       | 2,6              | 2,6    | 0          | 34,4              | 8,32  |
| масло сливочное                            | 10       |                  | 8,2    |            | 74,8              | 9,49  |
| фрукты свежие                              | 150      | 0,5              | 0,5    | 12,25      | 70,5              | 27    |
|                                            |          |                  |        |            |                   | 86    |
| обед                                       |          |                  |        |            |                   |       |
| салат овощной с зеленым горошком           | 80       | 1                | 10,2   | 3,5        | 110               | 12,5  |
| Борщ из свеж. капусты с картофелем с мясом | 200/12,5 | 5,5              | 4,5    | 25         | 143,7             | 29,08 |
| Гуляш из отварной говядины                 | 100      | 15,7             | 4,9    | 14,7       | 166               | 52,97 |
| Макароны отварные                          | 150      | 3,69             | 6,07   | 33,8       | 204,6             | 10,49 |
| хлеб пшеничный                             | 40       | 3                | 0,4    | 19,6       | 94                | 3,12  |
| хлеб ржано-пшеничный                       | 40       | 2,6              | 0,6    | 14         | 72,4              | 3,08  |
| напиток из брусники                        | 200      | 0,2              | 25,1   | 3,3        | 303               | 17,76 |
|                                            |          |                  |        |            |                   | 129   |
| итого по рациону дня                       | 1594     | 49               | 72     | 201        | 1711              | 215   |

14.04.2025

с 11 до 17 лет

| Наименование блюда                         | выход г     | пищевая ценность |        |            |                   | цена   |
|--------------------------------------------|-------------|------------------|--------|------------|-------------------|--------|
|                                            |             | белки г          | жиры г | углеводы г | калорийность ккал |        |
| завтрак                                    |             |                  |        |            |                   |        |
| Каша рисовая жидкая на молоке              | 250/5       | 5,85             | 13     | 28,2       | 254,5             | 29,47  |
| чай с сахаром с лимоном                    | 200/7       | 0,1              | 0      | 15,2       | 61                | 8,6    |
| хлеб пшеничный                             | 50          | 3,75             | 0,5    | 24,5       | 117,5             | 3,12   |
| сыр полутвердый                            | 15          | 3,9              | 3,9    | 0          | 51,6              | 8,32   |
| масло сливочное                            | 10          |                  | 8,2    |            | 74,8              | 9,49   |
| фрукты свежие                              | 150         | 15,8             | 0,26   | 33         | 171,6             | 27     |
|                                            |             |                  |        |            |                   | 86     |
| обед                                       |             |                  |        |            |                   |        |
| салат овощной с зеленым горошком           | 60          | 1,13             | 4,13   | 6,4        | 66,7              | 12,5   |
| Борщ из свеж. капусты с картофелем с мясом | 250/12,5/10 | 5,75             | 8,89   | 7,4        | 132,4             | 29,08  |
| гуляш из отварной говядины                 | 100         | 10,1             | 10,5   | 8,4        | 167,8             | 52,97  |
| макароны отварные                          | 180         | 6,8              | 0,8    | 35         | 173,9             | 10,49  |
| хлеб пшеничный                             | 50          | 3,8              | 0,4    | 24         | 117,5             | 3,12   |
| хлеб ржано-пшеничный                       | 50          | 3,3              | 0,6    | 17         | 90,5              | 3,08   |
| напиток из брусники                        | 200         | 1                | 0,2    | 20,2       | 92                | 17,76  |
|                                            |             |                  |        |            |                   | 129    |
| итого по рациону дня                       | 1729        | 61               | 51     | 219        | 1572              | 215,00 |
| стоимость д/дня                            |             |                  |        |            |                   |        |