

Утверждаю  
 Директор МКОУ Мулымская СОШ  
 С.А.Захарова

16.12.2024  
 7 до 11 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				калорийность ккал	
		белки г	жиры г	углеводы г			
завтрак							
Каша рисовая жидкая на молоке	180/5	9,6	6,9	38,2	254	15,2	
чай с сахаром с лимоном	200/7	1,4	1,6	17	89,32	12,63	
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08	
сыр полутвердый	10	2,6	2,6	0	34,4	4,61	
масло сливочное	10		8,2		74,8	9,49	
фрукты свежие	150	0,5	0,5	12,25	70,5	37,99	
						83	
обед							
салат витаминный	80	1	10,2	3,5	110	13,1	
Борщ из свеж. капусты с картофелем с мясом	200/12,5	5,5	4,5	25	143,7	28,46	
Гуляш из отварной говядины	100	15,7	4,9	14,7	166	43,69	
Макароны отварные	150	3,69	6,07	33,8	204,6	16,2	
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08	
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08	
напиток из брусники	200	0,2	25,1	3,3	303	16,39	
						124	
итого по рациону дня	1594	49	72	201	1711	207	

16.12.2024  
 с 11 до 17 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				калорийность ккал	цена
		белки г	жиры г	углеводы г			
завтрак							
каша молочная рисовая	250/5	5,85	13	28,2	254,5	15,2	
чай с сахаром с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61	12,63	
хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24,5	117,5	3,08	
сыр полутвердый	15	3,9	3,9	0	51,6	4,61	
масло сливочное	10		8,2		74,8	9,49	
фрукты свежие	150	15,8	0,26	33	171,6	37,99	
						83	
обед							
салат витаминный	60	1,13	4,13	6,4	66,7	13,1	
Борщ из свеж. капусты с картофелем с мясом	250/12,5/10	5,75	8,89	7,4	132,4	28,46	
гуляш из отварной говядины	100	10,1	10,5	8,4	167,8	43,69	
макароны отварные	180	6,8	0,8	35	173,9	16,2	
хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	117,5	3,08	
хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	3,08	
напиток из брусники	200	1	0,2	20,2	92	16,39	
						124	
итого по рациону дня	1729	61	51	219	1572	207,00	
стоимость д/дня							