Утверждаю
Директор МКОУ Мулымская СОШ
_____ С.А.Захарова

17.12.2024

7 до 11 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
варенные колбасные изделия отварные соусом/т	90/30	9,15	14,7	10,99	213	43,73
каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	253	15,20
напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	11,50
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
масло сливочное	10	0,05	8,2	0,008	74,8	9,49
						83,00
обед						
салат из свежих огурцов	80	0,56	8,1	1,6	61,6	16,06
суп картофельный с говядиной с клёцками	200/12,5/30	3,2	2,4	13,6	98,6	23,34
жаркое по - домашнему	50/150	21,3	18,8	13,6	310	58,14
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	17	90,5	3,08
сок фруктово-ягодный	200	1	0,2	20,2	92	20,30
						124,00
итого по рациону дня	1588	56	64	169	1461	
стоимость д/дня						207,00

17.12.2024

12 до 17 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
варенные колбасные изделия отварные соусом/т	90/30	9,15	14,7	10,99	213	43,73
каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	253	15,20
напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	11,50
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
масло сливочное	10	0,05	8,2	0,008	74,8	9,49
						83,00
обед						
салат из свежих огурцов	50	0,56	8,1	1,6	61,6	16,06
суп картофельный с клёцками	200/12,5/30	3,2	2,4	13,6	98,6	23,34
жаркое по - домашнему	50/200	21,3	18,8	13,6	310	58,14
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	17	90,5	3,08
сок фруктово-ягодный	200	1	0,2	20,2	92	20,30
						124,00
итого по рациону дня	1598	56	64	169	1461	
стоимость д/дня						207,00