

Утверждаю
 Директор МКОУ Мулымская СОШ
 С.А.Захарова

19.12.2024
 7 до 11 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	24	25,2	23,9	425	34,98
какао с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	9,20
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	150	2,6	0,9	36	163,2	26,25
						83,00
обед						
салат из моркови	80	0,4	4,1	1,4	44	16,50
рассольник домашний	200/12,5	1,64	4,2	13	97	19,60
котлета рыбная в т/с	100/30	9,6	5,8	11	133,1	52,76
картофельное пюре	150	3,9	5,09	40,3	225,2	13,80
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
хлеб ржаной	40	2,6	0,5	14	72,4	3,08
компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	21,5	87	15,18
						124,00
итого по рациону дня	1450	54	58	216	1589	
стоимость д/дня						207,00

19.12.2024
 11 до 17 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	24	25,2	23,9	425	34,98
какао с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	9,20
хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	3,08
масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	74,5	9,49
фрукты свежие	150	2,6	0,9	36	163,2	26,25
						83,00
обед						
салат из моркови	80	0,4	4,1	1,4	44	16,50
рассольник домашний	200/12,5	1,64	4,2	13	97	19,60
котлета рыбная в т/с	100/30	9,6	5,8	11	133,1	52,76
картофельное пюре	150	3,9	5,09	40,3	225,2	13,80
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
хлеб ржаной	40	2,6	0,5	14	72,4	3,08
компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	21,5	87	15,18
						124,00
итого по рациону дня	1407	55	58	221	1612	
стоимость д/дня						207,00