

Утверждаю
 Директор МКОУ Мулымская СОШ
 С.А.Захарова

20.01.2025

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 | 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 витаминный | 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 | |

20.01.2025

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 | 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 витаминный | 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 | 207,00 | |
| стоимость д/дня | | | | | | | |