Утверждаю
Директор МКОУ Мулымская СОШ
С.А.Захарова

22.01.2025

7 до 11 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
каша молочная пшенная с маслом	200/5	7,44	7,48	36,5	243	20,83
булочка домашняя	60	4,3	7,8	36,2	233	8,50
чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	9,50
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
фрукты свежие	150	1,3	0,13	12,7	58	44,09
						86,00
обед						
салат из моркови	100	1,1	6,1	3,7	65	14,70
суп картофельный гороховый с говядиной	200/12,5	5,24	5,8	12,1	121,8	26,83
шницель из говядины с соусом/т	90/30	16	15,8	12,9	257,4	52,11
рис отварной	150	5,65	0,7	29	144,9	17,07
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,12
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08
компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	12,09
						129,00
итого по рациону дня	1550	51	47	232	1546	
стоимость д/дня						215,00

22.01.2025

11 до 17 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
каша молочная пшенная с маслом	200/5	7,44	7,48	36,5	243	20,83
булочка домашняя	60	4,3	7,8	36,2	233	8,50
чай с сахаром	200	1,5	1,3	15,9	81	9,50
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
фрукты свежие	150	1,3	0,13	12,7	58	44,09
						86,00
обед						
салат из свежих помидоров	100	1,1	6,1	3,7	65	14,70
суп картофельный гороховый с говядиной	200/12,5	5,24	5,8	12,1	121,8	26,83
шницель из говядины с соусом/т	90/30	16	15,8	12,9	257,4	52,11
рис отварной	150	5,65	0,7	29	144,9	17,07
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,12
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08
компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	12,09
						129,00
итого по рациону дня	1655	51	47	232	1546	
стоимость д/дня						215,00