

Утверждаю
Директор МНОУ Мулымская СОШ



С.А.Захарова

22.04.2024

завтрак 1- 4 класс 1 смена

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
каша на молоке из хлопьев Геркулеса	200/5	4,68	10,4	22,56	203,58	19,39
кофейный напиток	200/7	0,1	0	15,2	61	12,40
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
масло сливочное	10	2,6	2,6	0	34,4	9,49
фрукты свежие	150	0,4	0,3	10,3	47	38,64
итого по рациону дня	612					
стоимость д/дня						83,00

22.04.2024

горячее питание 7-11 лет 2 смена

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
обед						
винегрет овощной	80	0,9	8,1	7,3	105,6	16,40
щи из свежей капусты	200/12,5/10	4,6	7,11	5,9	105,9	23,22
плов из отварной говядины	50/170	9,06	9,42	7,55	151	57,92
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08
сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	20,30
итого по рациону дня	622,5					
стоимость д/дня						124,00

Утверждаю
 Директор МКОУ Мулымская СОШ
 С.А.Захарова



22.04.2024
 льготная категория с 7 до 11 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
каша на молоке из хлопьев Геркулеса	200/5	4,68	10,4	22,56	203,58	19,39
кофейный напиток	200/7	0,1	0	15,2	61	12,40
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
масло сливочное	10	2,6	2,6	0	34,4	9,49
фрукты свежие	150	0,4	0,3	10,3	47	38,64
						83,00
обед						
винегрет овощной	80	0,9	8,1	7,3	105,6	16,40
щи из свежей капусты с картофелем	200/12,5/10	4,6	7,11	5,9	105,9	23,22
плов из отварной говядины	50/170	9,06	9,42	7,55	151	57,92
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08
сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	20,30
						124,00
итого по рациону дня	1605	32	40	142	1061	
стоимость д/дня						207,00

22.04.2024
 льготная категория с 11 до 17 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
каша на молоке из хлопьев Геркулеса	250/5	5,85	13	28,2	254,5	19,39
кофейный напиток	200/7	0,1	0	15,2	61	12,40
хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24,5	117,5	3,08
масло сливочное	10	2,6	2,6	0	34,4	9,49
фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	38,64
						83,00
обед						
винегрет овощной	80	0,9	8,1	7,3	105,6	16,40
щи из свежей капусты	200/12,5/10	4,6	7,11	5,9	105,9	23,22
плов из отварной говядины	50/170	9,06	9,42	7,55	151	57,92
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08
сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	20,30
						124,00
итого по рациону дня	1720	34	42	153	1135	
стоимость д/дня						207,00

Утверждаю
 Директор МКОУ Мулымская СОШ
 С.А.Захарова



22.04.2024
 от 2 до 3 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность			
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал
завтрак					
каша на молоке из хлопьев Геркулеса	150/5	4,16	6,45	24,3	172,1
кофейный напиток на молоке	160	2,7	2,5	18,8	108
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
масло сливочное	5	2,6	2,6	0	34,4
завтрак 2					
фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
обед					
винегрет овощной	30	0,7	2,1	4,2	38,4
щи из свежей капусты с картофелем	150/12,5/5	4,4	5,4	10,2	107,6
плов из отварной говядины	150	8,9	8,8	7,2	143
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2
компот из свежих яблок	150	0,3	0,15	18,8	77,25
полдник					
коржик молочный	50	3,04	5,2	24,2	155,4
чай с молоком	150	0,1	0	15,5	62,3
ужин					
вареники ленивые	110	16,3	12,5	18,6	240,4
напиток клюквенный	150	1,2	1	13,1	65,3
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
итого по рациону дня	1388	51	48	202	1428
стоимость д/дня					130р.

22.04.2024
 от 3 до 7 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность			
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал
завтрак					
каша на молоке из хлопьев Геркулеса	200/5	5,54	8,62	32,4	229,4
кофейный напиток на молоке	180	3,2	3	22,6	129,6
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94
масло сливочное	5	2,6	2,6	0	34,4
завтрак 2					
фрукты свежие	150	0,4	0,3	10,3	47
обед					
винегрет овощной	40	0,7	2,1	4,2	38,4
щи из свежей капусты с картофелем	200/12,5/10	5,2	6,39	11,97	126,6
плов из отварной говядины	180	10,7	10,5	8,66	171,6
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4
компот из свежих яблок	180	0,3	0,18	22,6	92,7
полдник					
коржик молочный	40	3,3	5,6	25,9	166,3
чай с молоком	180	0,9	0	18,6	74,7
ужин					
вареники ленивые	130	19,3	14,7	18,6	284
напиток клюквенный	180	1,4	1,2	15,7	73,8
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
итого по рациону дня	1820	64	57	255	1776
стоимость д/дня					153р.