

Утверждаю
 Директор МКОУ Мулымская СОШ
 С.А.Захарова



23.12.2024

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

23.12.2024

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