

Утверждаю  
 Директор МКОУ Мулымская СОШ

С.А.Захарова



26.04.2024

завтрак 1 по 4 класс 1 смена

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				калорийность ккал	цена
		белки г	жиры г	углеводы г			
завтрак							
запеканка с творогом со сгущенным молоком	100/20	24	25,2	23,9	425	42,03	
кофейный напиток	200	1,5	1,3	15,9	81	8,40	
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	200	0,5	0,5	12,25	70,5	20,00	
итого по рациону дня							
стоимость д/дня							83,00

26.04.2024

горячее питание 7-11 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				калорийность ккал	цена
		белки г	жиры г	углеводы г			
обед							
салат из отварной свеклы	60	0,78	6,9	4,1	78	20,90	
рассольник домашний	200/12,5/10	8,8	6,4	12,1	150,1	23,00	
плов из отварной говядины	40/160	14,7	15,7	3	212,1	57,36	
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08	
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08	
компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	16,58	
итого по рациону дня						845,5	
стоимость д/дня							124,00



Утверждаю  
 Директор - И.Ю. Мулымская СОШ  
 С.А. Захарова

26.04.2024  
 льготная категория с 7 до 11 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
запеканка с творогом со сгущенным молоком	150/10	24	25,2	23,9	425	42,03
кофейный напиток	200	1,5	1,3	15,9	81	8,40
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	200	0,5	0,5	12,25	70,5	20,00
обед						
салат из отварной свеклы	60	0,78	6,9	4,1	78	20,90
рассольник домашний	200/12,5/10	8,8	6,4	12,1	150,1	23,00
плов из отварной говядины	40/160	14,7	15,7	3	212,1	57,36
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08
компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	16,58
						124,00
итого по рациону дня	1380	59	66	152	1462	
стоимость д/дня						207,00

26.04.2024  
 льготная категория с 11 до 17 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
запеканка с творогом со сгущенным молоком	100/20	24	25,2	23,9	425	42,03
кофейный напиток	200	1,5	1,3	15,9	81	8,40
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	200	0,5	0,5	12,25	70,5	20,00
обед						
салат из отварной свеклы	60	0,78	6,9	4,1	78	20,90
рассольник домашний	200/12,5/10	8,8	6,4	12,1	150,1	23,00
плов из отварной говядины	40/160	14,7	15,7	3	212,1	57,36
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08
компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	16,58
						124,00
итого по рациону дня	1535	59	66	152	1462	
стоимость д/дня						207,00

Утверждаю  
 Директор ЛПКОУ Мульмская СОШ  
 С.А.Захарова



26.04.2024  
 от 2 до 3 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность			калорийность ккал
		белки г	жиры г	углеводы г	
завтрак					
каша молочная пшенная	155	5,6	5,6	26,7	182,3
кофейный напиток	150	1,2	1	13,1	65,3
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
масло слив.	10	0,6	2,1	10,2	61,9
завтрак 2					
фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
обед					
салат из отварной свеклы	40	0,78	6,9	4,1	78
рассольник домашний	150/12,5/5	5,2	4,1	11,3	66,75
плов из отварной говядины	150	7,6	12,2	9,1	176,8
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2
компот из сухофруктов	150	0,3	0	20,1	81
полдник					
булочка домашняя	50	3,8	6,5	30,2	194,2
напиток из шиповника	150	0,6	0,3	20,5	87,3
ужин					
запеканка с творогом со сгущенным молоком	100/10	24	25,2	23,9	425
чай с сахаром с лимоном	150/7	0,08	3,75	11,3	45
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
итого по рациону дня	1428	56	69	227	1688
стоимость д/дня					130р.

26.04.2024  
 от 3 до 7 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность			калорийность ккал
		белки г	жиры г	углеводы г	
завтрак					
каша молочная пшенная	185	6,7	6,7	32	218,8
кофейный напиток	180	1,4	1,2	15,7	78,3
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94
масло слив.	15	0,6	2,1	10,2	61,9
завтрак 2					
фрукты свежие	150	0,5	0,5	12,25	70,5
обед					
салат из отварной свеклы	60	0,78	6,9	4,1	78
рассольник домашний	200/12,5/5	6,24	4,92	13,56	80,1
плов из отварной говядины	180	8,14	13,1	9,77	189,4
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4
компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99
полдник					
булочка домашняя	60	4,2	5,7	22,9	159,1
напиток из шиповника	180	0,7	0,3	22,8	97
ужин					
запеканка с творогом со сгущенным молоком	120/15	24	25,2	23,9	425
чай с сахаром с лимоном	180/7	0,09	4,5	13,5	54
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
итого по рациону дня	1768	64	73	268	1919
стоимость д/дня					153р.