



27.04.2024

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	15,2	
чай с сахаром с лимоном	200/7	1,4	1,6	17	89,32	12,63	
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08	
сыр полутвердый	10	2,6	2,6	0	34,4	4,61	
масло сливочное	10		8,2		74,8	9,49	
фрукты свежие	150	0,5	0,5	12,25	70,5	37,99	
						83	
обед							
салат овощной с зеленым горошком	80	1	10,2	3,5	110	13,1	
Борщ из свеж. капусты с картофелем с мясом	200/12,5	5,5	4,5	25	143,7	28,46	
Гуляш из отварной говядины	100	15,7	4,9	14,7	166	43,69	
Макаронные отварные	150	3,69	6,07	33,8	204,6	16,2	
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08	
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08	
напиток из брусники	200	0,2	25,1	3,3	303	16,39	
						124	
итого по рациону дня	1594	49	72	201	1711	207	

27.04.2024

льготная категория 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	15,2	
чай с сахаром с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61	12,63	
хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24,5	117,5	3,08	
сыр полутвердый	15	3,9	3,9	0	51,6	4,61	
масло сливочное	10		8,2		74,8	9,49	
фрукты свежие	150	15,8	0,26	33	171,6	37,99	
						83	
обед							
салат овощной с зеленым горошком	60	1,13	4,13	6,4	66,7	13,1	
Борщ из свеж. капусты с картофелем с мясом	250/12,5/10	5,75	8,89	7,4	132,4	28,46	
гуляш из отварной говядины	100	10,1	10,5	8,4	167,8	43,69	
макаронные отварные	180	6,8	0,8	35	173,9	16,2	
хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	117,5	3,08	
хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	3,08	
напиток из брусники	200	1	0,2	20,2	92	16,39	
						124	
итого по рациону дня	1729	61	51	219	1572	207,00	
стоимость д/дня							

Утверждаю  
 Директор МБОУ Мульмская СОШ  
 С.А.Захарова



27.04.2024

завтрак 1 по 4 класс 1 смена

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
каша молочная рисовая	185	5,9	6,3	34,9	220,4	15,2
чай с сахаром с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61	12,63
хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	3,08
сыр полутвердый	10	2,5	2,6	0	34,3	4,61
масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	74,8	9,49
фрукты свежие	150	0,8	0,8		19,6	37,99
итого по рациону дня	602					
стоимость д/дня						83

12.02.2024

горячее питание 7 -11 лет 2 смена

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
салат овощной с зеленым горошком	60	1,13	4,13	6,4	66,7	13,1
Борщ из свеж. капусты с картофелем с мясом	250/12,5/10	5,75	8,89	7,4	132,4	28,46
гуляш из отварной говядины	100	10,1	10,5	8,4	167,8	43,69
макароны отварные	180	6,8	0,8	35	173,9	16,2
хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	117,5	3,08
хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	3,08
напиток из брусники	200	1	0,2	20,2	92	16,39
итого по рациону дня						
стоимость д/дня						124,00



27.04.2024  
от 2 до 3 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность			калорийность ккал
		белки г	жиры г	углеводы г	
завтрак					
каша молочная рисовая	150/5	3,9	8,7	18,8	169,65
чай с молоком	150	1,2	1	13,1	65,3
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
масло сливочное	5	0	4,1	0	37,1
завтрак 2					
фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
обед					
салат овощной с зеленым горошком	40	1	10,2	3,5	110
борщ из свежей капусты с карт. с мясом	150/12,5/5,5	3,8	5,9	4,9	88,5
гуляш из отварной говядины	60	9,06	9,42	7,55	151
макароны отварные	110	2,64	4,47	24,75	150
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2
напиток из брусники	150	0,6	0,3	20,5	87,3
полдник					
вафли сливочные	50	5,23	5,15	27,56	178
молоко кипяченое	150	0,15	0,08	16,1	65,3
ужин					
пудинг манный с джемом	110/10	7,7	9,8	6,3	144,2
чай с сахаром с лимоном	150/7	0,075		11,25	45
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
итого по рациону дня	1459	46	63	223	1693
стоимость д/дня					130р.

27.04.2024  
от 3 до 7 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность			калорийность ккал
		белки г	жиры г	углеводы г	
завтрак					
каша молочная из геркулеса	200/5	4,68	10,4	22,56	203,58
чай с молоком	180	1,4	1,2	15,7	78,3
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94
масло сливочное	5	0	4,1	0	37,1
завтрак 2					
фрукты свежие	60	1,13	4,13	6,4	66,7
обед					
салат овощной с зеленым горошком	40	1	10,2	3,5	110
борщ из свежей капусты с карт. с мясом	200/12,5/10	4,6	7,11	5,9	105,9
гуляш из отварной говядины	80	12,2	12,5	10,01	241,6
макароны отварные	130	3,12	5,3	29,2	177,3
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4
напиток из брусники	180	0,7	0,3	22,8	97
полдник					
вафли сливочные	60	6,3	6,2	33,2	214
молоко кипяченое	180	0,18	0,09	19,35	78,3
ужин					
пудинг манный с джемом	130/10	7,7	9,8	6,3	144,2
чай с сахаром с лимоном	180/7	0,09	0	13,7	54,9
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
итого по рациону дня	1872	58	76	278	2126
стоимость д/дня					153р.