



Утверждаю
Директор МКОУ Мулымская СОШ
С.А.Захарова

29.11.2024
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 |
| | | | | | | 83,00 |
| обед | | | | | | |
| салат из свежей капусты с морковью | 80 | 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 | 207,00 |
| стоимость д/дня | | | | | | |

29.11.2024
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 |
| | | | | | | 83,00 |
| обед | | | | | | |
| салат из свежей капусты с морковью | 100 | 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 | 50/200 | 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 | 207,00 |
| стоимость д/дня | | | | | | |