

Утверждаю  
Директор МКОУ Мулымская СОШ  
С.А.Захарова

30.04.2025

7 до 11 лет

| Наименование блюда                     | выход г  | пищевая ценность |        |            |                   | цена   |
|----------------------------------------|----------|------------------|--------|------------|-------------------|--------|
|                                        |          | белки г          | жиры г | углеводы г | калорийность ккал |        |
| завтрак                                |          |                  |        |            |                   |        |
| каша молочная пшенная с маслом         | 200/5    | 7,44             | 7,48   | 36,5       | 243               | 20,83  |
| булочка домашняя                       | 60       | 4,3              | 7,8    | 36,2       | 233               | 8,50   |
| чай с молоком                          | 200      | 1,5              | 1,3    | 15,9       | 81                | 9,50   |
| хлеб пшеничный                         | 40       | 3                | 0,4    | 19,6       | 94                | 3,08   |
| фрукты свежие                          | 150      | 1,3              | 0,13   | 12,7       | 58                | 44,09  |
|                                        |          |                  |        |            |                   | 86,00  |
| обед                                   |          |                  |        |            |                   |        |
| винегрет овощной                       | 100      | 1,1              | 6,1    | 3,7        | 65                | 14,70  |
| суп картофельный гороховый с говядиной | 200/12,5 | 5,24             | 5,8    | 12,1       | 121,8             | 26,83  |
| шницель из говядины с соусом/т         | 90/30    | 16               | 15,8   | 12,9       | 257,4             | 52,11  |
| рис отварной                           | 150      | 5,65             | 0,7    | 29         | 144,9             | 17,07  |
| хлеб пшеничный                         | 40       | 3                | 0,4    | 19,6       | 94                | 3,12   |
| хлеб ржано-пшеничный                   | 40       | 2,6              | 0,6    | 14         | 72,4              | 3,08   |
| компот из кураги                       | 200      | 0,3              | 0      | 20,1       | 81                | 12,09  |
|                                        |          |                  |        |            |                   | 129,00 |
| итого по рациону дня                   | 1550     | 51               | 47     | 232        | 1546              |        |
| стоимость д/дня                        |          |                  |        |            |                   | 215,00 |

30.04.2025

11 до 17 лет

| Наименование блюда                     | выход г  | пищевая ценность |        |            |                   | цена   |
|----------------------------------------|----------|------------------|--------|------------|-------------------|--------|
|                                        |          | белки г          | жиры г | углеводы г | калорийность ккал |        |
| завтрак                                |          |                  |        |            |                   |        |
| каша молочная пшенная с маслом         | 200/5    | 7,44             | 7,48   | 36,5       | 243               | 20,83  |
| булочка домашняя                       | 60       | 4,3              | 7,8    | 36,2       | 233               | 8,50   |
| чай с сахаром                          | 200      | 1,5              | 1,3    | 15,9       | 81                | 9,50   |
| хлеб пшеничный                         | 40       | 3                | 0,4    | 19,6       | 94                | 3,08   |
| фрукты свежие                          | 150      | 1,3              | 0,13   | 12,7       | 58                | 44,09  |
|                                        |          |                  |        |            |                   | 86,00  |
| обед                                   |          |                  |        |            |                   |        |
| винегрет овощной                       | 100      | 1,1              | 6,1    | 3,7        | 65                | 14,70  |
| суп картофельный гороховый с говядиной | 200/12,5 | 5,24             | 5,8    | 12,1       | 121,8             | 26,83  |
| шницель из говядины с соусом/т         | 90/30    | 16               | 15,8   | 12,9       | 257,4             | 52,11  |
| рис отварной                           | 150      | 5,65             | 0,7    | 29         | 144,9             | 17,07  |
| хлеб пшеничный                         | 40       | 3                | 0,4    | 19,6       | 94                | 3,12   |
| хлеб ржано-пшеничный                   | 40       | 2,6              | 0,6    | 14         | 72,4              | 3,08   |
| компот из кураги                       | 200      | 0,3              | 0      | 20,1       | 81                | 12,09  |
|                                        |          |                  |        |            |                   | 129,00 |
| итого по рациону дня                   | 1655     | 51               | 47     | 232        | 1546              |        |
| стоимость д/дня                        |          |                  |        |            |                   | 215,00 |