



Утверждаю
 Директор МКОУ Мульмская СОШ
 С.А. Захарова

31.01.2025

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	43,84
кофейный напиток	200	1,5	1,3	15,9	81	10,91
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,12
масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	74,8	9,49
фрукты свежие	200	0,5	0,5	12,25	70,5	18,64
						86,00
обед						
салат из свежих помидоров	80	0,78	6,9	4,1	78	15,12
рассольник домашний	200/12,5/10	8,8	6,4	12,1	150,1	28,80
плов из отварной говядины	40/160	14,7	15,7	3	212,1	59,36
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 сухофруктов	200	0,5	0	27	110	19,52
						129,00
итого по рациону дня	1380	59	66	152	1462	
стоимость д/дня						215,00

31.01.2025

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	43,84
кофейный напиток	200	1,5	1,3	15,9	81	10,91
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,12
масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	74,8	9,49
фрукты свежие	200	0,5	0,5	12,25	70,5	18,64
						86,00
обед						
салат из свежих помидоров	100	0,78	6,9	4,1	78	15,12
рассольник домашний	200/12,5/10	8,8	6,4	12,1	150,1	28,80
плов из отварной говядины	50/200	14,7	15,7	3	212,1	59,36
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 сухофруктов	200	0,5	0	27	110	19,52
						129,00
итого по рациону дня	1535	59	66	152	1462	
стоимость д/дня						215,00