

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Павлюк В.В.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Миромобовская школа  
С.В. В. В. Саломенко



Меню на « 31 » 09 2022 г.

возрастная категория 7-11 лет					
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Котлеты рубленые из птицы	90/5	15,7	12,2	14,6	231,0
Рис отварной	150/5	3,9	8,8	39,0	250,1
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,4	49,8
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи	595	24,9	21,9	105,9	722,9
Цена 60 рублей 13 копеек					
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Салат из белокочанной капусты	60	1,0	3,0	5,5	54,0
Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
Макароны отварные	150/5	5,6	7,9	35,0	230,8
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	116,9
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3
Итого за прием пищи	775	24,8	21,4	105,2	715,3
Цена 50 рублей					
возрастная категория 12-18 лет					
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Котлеты рубленые из птицы	100/5	16,7	21,5	15,1	320,7
Рис отварной	180/5	4,5	9,6	45,2	285,2
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,4	49,8
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4
Итого за прием пищи	570	29,3	23,6	119,8	810,5
Цена 36 рублей					
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9
Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
Макароны отварные	180/5	6,5	8,6	40,6	262,7
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	17,9	90,5
Итого за прием пищи	920	28,3	25,5	129,7	863,1
Цена 50 рублей					