



Меню на «04»

04 Миролюбовская школа 2022 г

ШКОЛА

Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У		
Омлет натуральный	106/10	10,9	19,6	2,2	210	227,2
Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	379	127,9
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	СРБ	94,7
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,0	СРБ	50,3
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	338	47,0
Итого за прием пищи	461	19,1	22,7	66,1		547,1
Цена 60 рублей 13 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У		
Икра кабачковая	50	1,0	4,5	3,9	СРБ	59,5
Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	4,4	15,2	102	117,8
Тефтели рыбные	110	10,4	9,6	12,9	239	181,6
Пюре картофельное	150/5	3,4	8,3	21,6	312	174,0
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	349	113,7
Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	СРБ	116,9
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	СРБ	60,3
Итого за прием пищи	775	25,8	27,7	117,5		823,8
Цена 50 рублей						
Возрастная категория 12-18 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У		
Омлет натуральный	106/10	10,9	19,6	2,2	210	227,2
Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	379	127,9
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	СРБ	142,1
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	СРБ	80,4
Итого за прием пищи	396	21,2	22,7	72,2		577,6
Цена 36 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У		
Икра кабачковая	50	1,0	4,5	3,9	СРБ	59,5
Суп картофельный с бобовыми	250	5,8	5,4	19,0	102	147,3
Тефтели рыбные	110	10,4	9,6	12,9	239	181,6
Пюре картофельное	180/5	3,9	9,1	25,1	312	197,0
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	349	113,7
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	СРБ	142,1
Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	17,9	СРБ	90,5
Итого за прием пищи	880	29,2	29,6	136,7		931,7
Цена 50 рублей						