



МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 17.01.2022
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Второй завтрак			
Фрукты	185	14,92	79
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	9,02	88
Суп картофельный с крупой рисовой	250	14,58	91
Жаркое по-домашнему	250	27,21	301
Компот из смеси сухофруктов	200	27,77	113
Хлеб ржаной	80	26,72	139
Полдник			
Сок фруктовый	200	25,40	105
Вафли	30	24,30	102
Первый ужин			
Каша Дружба вязкая на молоке	200/5/5	36,72	237
Сыр (порциями)	15	0,00	54
Какао с молоком (п)	200	17,58	119
Хлеб пшеничный	60	29,00	140
Второй ужин			
Кисломолочный продукт "Снежок"	100	11,00	78
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 230,00		273,88	1693

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
66,60	36,20	273,88	1,08	1,21	173,01	121,57	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
564,23	1266,18	297,93	32,40				

Директор _____



(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтамянова В. А.