

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 20.01.2022 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак					
Каша вязкая манная молочная		210	43,52	288	
Бутерброды с маслом		30/10	14,62	136	
Сыр (порциями)		15	0,00	54	
Какао с молоком		200	17,58	119	
Хлеб пшеничный		30	14,51	71	
	Итого:	43,72	90,22	668	
Второй завтрак					
Фрукты		185	14,92	79	
	Итого:	22,20	14,92	79	
Обед					
Салат овощной с яблоками		100	8,80	88	
Суп картофельный с горохом		250	16,31	134	
Котлеты рубленые из курицы		60	9,98	164	
Пюре картофельное		200	27,25	183	
Компот ягодный		200	22,16	91	
Хлеб ржаной		80	26,72	139	
	Итого:	175,92	111,22	799	
Полдник					
Булочка российская		60	33,31	193	
Сок фруктовый		200	25,40	105	
	Итого:	14,98	58,71	298	
Первый ужин					
Салат из свеклы с зеленым горошком		100	8,20	77	
Оладьи из печени		80	6,30	192	
Соус томатный		45	6,40	110	
Каша гречневая рассыпчатая		145/5	38,68	244	
Компот из изюма		200	27,77	113	
Хлеб пшеничный		60	29,00	140	
	Итого:	63,51	116,35	876	
Второй ужин					
Кефир		100	3,60	45	
Хлеб пшеничный		20	9,67	47	
	Итого:	9,67	13,27	92	
Весь рацион питания:			330,00	404,70	2812

Директор _____



(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтамянова В. А.

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
97,49	86,30	404,70	1,90	1,52	215,02	293,80	7,07
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
792,86	1754,16	483,14	28,44				

Директор _____



(Михалев А. И.)



Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.