

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 26.01.2022 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша пшенная жидкая на молоке		210	40,13	287
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Бутерброды с маслом		30/10	14,62	136
Кофейный напиток		200	15,96	101
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
	Итого:	43,01	85,21	648
Второй завтрак				
Фрукты		185	14,92	79
	Итого:	22,20	14,92	79
Обед				
Салат из свеклы		50	4,18	47
Чеснок		5	1,55	1
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,48	94
Бефстроганов из печени (г)		50/50	3,20	230
Каша гречневая рассыпчатая		145/5	38,68	244
Компот из смеси сухофруктов		200	27,77	113
Хлеб ржаной		80	26,72	139
	Итого:	69,92	110,57	868
Полдник				
Пудинг из творога с рисом		130	24,61	291
Молоко сгущенное		20	1,25	71
Сок фруктовый		200	25,40	105
	Итого:	42,45	51,26	467
Первый ужин				
Салат из белокочанной капусты (с морковью)		100	9,02	88
Котлеты рубленые		60	9,64	139
Пюре картофельное		200	27,25	183
Чай с лимоном		207	10,56	42
Хлеб пшеничный		60	29,00	140
	Итого:	76,19	85,47	592
Второй ужин				
Кефир		100	3,60	45
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
	Итого:	26,23	18,10	115
Весь рацион питания:	280,00		365,53	2769

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.