

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 31.01.2022
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Второй завтрак				
Фрукты		185	14,92	79
Итого:		31,40	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
Итого:		145,54	105,29	732
Полдник				
Сок фруктовый		200	25,40	105
Вафли		30	24,30	102
Итого:		20,18	49,70	207
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
Итого:		40,36	83,30	550
Второй ужин				
Кисломолочный продукт "Снежок"		100	11,00	78
Хлеб пшеничный		20	9,67	47
Итого:		16,96	20,67	125
Весь рацион питания:		254,44	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.