

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 01.02.2022 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал		
Первый завтрак						
Бутерброды с маслом		30/10	14,62	136		
Сыр (порциями)		15	0,00	54		
Кофейный напиток		200	15,96	101		
Хлеб пшеничный		30	14,50	70		
Суп молочный с макаронными изделиями		250	23,55	181		
	Итого:	52,12	68,63	542		
Второй завтрак						
Фрукты		185	14,92	79		
	Итого:	31,40	14,92	79		
Обед						
Салат из моркови с яблоками		100	8,62	40		
Суп картофельный с мучными клецками		250	11,03	80		
Гуляш		50	2,75	128		
Горошница (гороховое пюре)		150	18,80	206		
Напиток из плодов шиповника		200	20,74	88		
Хлеб ржаной		80	26,72	139		
	Итого:	71,37	88,67	681		
Полдник						
Запеканка из творога		130	22,30	321		
Молоко сгущенное		20	1,25	71		
Сок фруктовый		200	25,40	105		
	Итого:	69,91	48,94	497		
Первый ужин						
Огурец соленый		50	0,15	1		
Котлеты рыбные запеченные (м)		80	7,67	107		
Пюре картофельное		200	27,25	183		
Чай с сахаром		200	10,51	42		
Хлеб пшеничный		60	29,00	140		
	Итого:	105,30	74,58	473		
Второй ужин						
Йогурт		100	7,97	63		
Хлеб пшеничный		20	9,67	47		
	Итого:	9,10	17,64	110		
Весь рацион питания:				339,20	313,38	2382

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.