

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 04.02.2022 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Яйца варенные		40	0,28	63
Бутерброды с маслом		30/10	14,62	136
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Чай с сахаром		200	10,51	42
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
Каша рисовая молочная вязкая		210	45,04	288
	Итого:	50,51	84,95	653
<b>Второй завтрак</b>				
Фрукты		185	14,92	79
	Итого:	33,25	14,92	79
<b>Обед</b>				
Винегрет овощной с луком репчатым		100	8,44	94
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)		250	15,23	121
Макаронник с мясом		165	34,38	321
Напиток из плодов шиповника		200	20,74	88
Хлеб ржаной		80	26,72	139
	Итого:	95,37	105,52	763
<b>Полдник</b>				
Булочка "Домашняя"		100	53,92	358
Сок фруктовый		200	25,40	105
	Итого:	33,65	79,32	463
<b>Весь рацион питания:</b>		<b>212,78</b>	<b>284,71</b>	<b>1958</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
59,49	63,40	284,71	0,73	1,09	238,53	313,47	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
529,41	1153,55	234,56	16,61				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.