

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|--------------------------------|------|--------|----------|------|
| Второй завтрак | | | | |
| Фрукты | | 185 | 14,92 | 79 |
| Итого: | | 30,58 | 14,92 | 79 |
| Обед | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | | 100 | 8,62 | 40 |
| Капуста тушеная | | 150 | 14,38 | 120 |
| Гуляш | | 100 | 5,50 | 255 |
| Суп картофельный | | 250 | 16,64 | 101 |
| Напиток из плодов шиповника | | 200 | 20,74 | 88 |
| Хлеб ржаной | | 80 | 26,72 | 139 |
| Итого: | | 128,94 | 92,60 | 743 |
| Полдник | | | | |
| Сок яблочный | | 200 | 20,20 | 85 |
| Печенье | | 30 | 15,50 | 104 |
| Итого: | | 14,50 | 35,70 | 189 |
| Первый ужин | | | | |
| Каша гречневая молочная вязкая | | 210 | 40,85 | 294 |
| Кофейный напиток (п) | | 200 | 15,96 | 101 |
| Сыр (порциями) | | 15 | 0,00 | 54 |
| Булочка российская | | 60 | 33,31 | 193 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 29,00 | 140 |
| Итого: | | 55,14 | 119,12 | 782 |
| Второй ужин | | | | |
| Кефир | | 100 | 3,60 | 45 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,50 | 70 |
| Итого: | | 10,37 | 18,10 | 115 |
| Весь рацион питания: | | 239,53 | 280,45 | 1908 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|---------|----------|-------------------------|------|--------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 64,07 | 57,56 | 280,45 | 1,02 | 1,09 | 262,85 | 105,60 | 3,57 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 694,67 | 1002,53 | 330,74 | 18,57 | | | | |

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.