

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 10.02.2022 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброды с маслом		30/10	14,62	136
Каша рисовая молочная вязкая*		200/5/5	45,04	288
Какао с молоком		200	17,58	119
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
Печенье		50	25,84	174
	Итого:	51,70	117,58	787
Второй завтрак				
Фрукты		185	14,92	79
	Итого:	27,22	14,92	79
Обед				
Винегрет овощной с луком репчатым		100	8,44	94
Суп картофельный с горохом		250	16,31	134
Рыба, запеченная в омлете (м)		150	4,83	176
Пюре картофельное		200	27,25	183
Напиток из плодов шиповника		200	20,74	88
Хлеб ржаной		80	26,72	139
	Итого:	98,41	104,30	814
Полдник				
Ватрушка с повидлом		100	63,02	318
Сок фруктовый		200	25,40	105
	Итого:	26,64	88,42	423
Первый ужин				
Салат из моркови с яблоками		100	8,62	40
Плов из птицы (ф)		220	36,80	418
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Чай с сахаром		200	10,51	42
Хлеб пшеничный		60	29,00	140
	Итого:	87,79	84,93	694
Второй ужин				
Ряженка		100	4,20	51
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
	Итого:	10,33	18,70	121
Весь рацион питания:		302,09	428,84	2918

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
106,58	84,84	428,84	1,70	2,31	271,04	397,65	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
994,64	1756,64	401,68	23,74				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.