

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 14.02.2022  
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Второй завтрак</b>				
Фрукты		150	12,10	64
Итого:		20,00	12,10	64
<b>Обед</b>				
Салат из белокочанной капусты (с морковью)		100	9,02	88
Суп картофельный с крупой рисовой		250	14,58	91
Жаркое по-домашнему		175	18,50	205
Компот из смеси сухофруктов		200	27,77	113
Хлеб ржаной		80	26,72	139
Итого:		100,00	96,58	636
<b>Полдник</b>				
Сок фруктовый		200	25,40	105
Вафли		30	24,30	102
Итого:		20,00	49,70	207
<b>Первый ужин</b>				
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Каша Дружба вязкая на молоке		200	34,97	226
Какао с молоком		200	17,58	119
Хлеб пшеничный		50	24,17	117
Булочка "Домашняя"		50	26,96	179
Итого:		60,00	103,68	695
<b>Второй ужин</b>				
Кисломолочный продукт "Снежок"		100	11,00	78
Хлеб пшеничный		30	14,51	71
Итого:		15,00	25,51	149
Весь рацион питания:		215,00	287,56	1751

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
59,82	39,55	287,56	0,97	1,06	148,56	112,16	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
552,09	1143,69	263,80	30,96				



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.