

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 21.02.2022  
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Второй завтрак				
Фрукты		130	10,49	55
Итого:		20,00	10,49	55
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:		100,00	92,60	743
Полдник				
Сок яблочный		200	20,20	85
Печенье		15	7,75	52
Итого:		20,00	27,95	137
Первый ужин				
Каша гречневая молочная вязкая		210	40,85	294
Кофейный напиток (п)		200	15,96	101
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем		90	34,52	230
Хлеб пшеничный		60	29,00	140
Итого:		60,00	120,33	819
Второй ужин				
Кефир		100	3,60	45
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
Итого:		15,00	18,10	115
Весь рацион питания:		215,00	269,47	1869

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
64,00	58,52	269,47	0,96	1,18	230,10	155,14	3,52
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
679,31	1076,06	333,07	18,86				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.