

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Школы-интернат №1"

Михалев А. И.

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 22.02.2022 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша вязкая манная молочная*		210	43,52	288
Яйца вареные		40	0,28	63
Бутерброды с маслом		30/10	14,62	136
Какао с молоком		200	17,58	119
Вафли		15	12,15	51
	Итого: 65,00		88,15	657
Второй завтрак				
Фрукты		130	10,49	55
	Итого: 20,00		10,49	55
Обед				
Салат из горошка зеленого консервированного		50	3,13	42
Суп картофельный с мясными фрикадельками		250	14,31	116
Котлеты, биточки, шницели рубленые		50	8,03	116
Кисель из вишни		200	26,83	109
Хлеб ржаной		80	26,72	139
Пюре картофельное		200	27,25	183
	Итого: 100,00		106,28	705
Полдник				
Ватрушка с творогом		75	31,07	210
Сок фруктовый		200	25,40	105
	Итого: 20,00		56,47	315
Первый ужин				
Икра кабачковая		50	3,22	33
Рыба тушеная с овощами (м)		120	3,30	111
Макаронные изделия отварные с маслом		150	26,37	165
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Компот ягодный		200	22,16	91
Хлеб пшеничный		60	29,00	140
	Итого: 60,00		84,04	594
Второй ужин				
Йогурт		100	7,97	63
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
	Итого: 15,00		22,47	133
Весь рацион питания:		280,00	367,90	2459

Для всего меню

В граммах		Витамины в миллиграммах						
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	
90,56	68,86	367,90	1,57	1,66	187,17	328,45	2,27	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg	Fe					
749,47	1371,01	321,67	18,69					

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.