

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 28.02.2022  
(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 белокочанной капусты (с морковью)		100	9,02	88
Суп картофельный с крупой рисовой		250	14,58	91
Мясо птицы тушеное в томатном соусе		50/50	3,60	204
Каша рассыпчатая перловая		150	31,69	183
Компот из смеси сухофруктов		200	27,77	113
Хлеб ржаной		80	26,72	139
Итого:		100,00	113,37	818
Полдник				
Сок фруктовый		200	25,40	105
Вафли		30	24,30	102
Итого:		20,00	49,70	207
Первый ужин				
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
Пирог открытый с повидлом		100	55,32	276
Итого:		60,00	132,04	792
Второй ужин				
Кисломолочный продукт "Снежок"		100	11,00	78
Хлеб пшеничный		30	14,51	71
Итого:		15,00	25,51	149
Весь рацион питания:		215,00	331,10	2021

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
98,41	50,98	331,10	0,86	0,81	130,78	129,56	1,80
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
540,49	1065,20	234,66	29,26				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.