

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 02.03.2022 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша пшеничная вязкая на молоке		210	46,33	304
Бутерброды с маслом		30/10	14,62	136
Яйца вареные		40	0,28	63
Вафли		20	16,20	68
Какао с молоком		200	17,58	119
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
	Итого: 65,00		109,51	760
Второй завтрак				
Фрукты		130	10,49	55
	Итого: 20,00		10,49	55
Обед				
Икра кабачковая		60	3,86	39
Борщ со свежей капустой и картофелем		250	11,76	104
Рыба тушеная с овощами (м)		110	4,54	153
Макаронные изделия отварные		150	0,00	177
Компот из яблок		200	23,88	98
Хлеб ржаной		80	26,72	139
	Итого: 100,00		70,75	710
Полдник				
Ватрушка с творогом		100	41,42	280
Сок фруктовый		200	25,40	105
	Итого: 20,00		66,82	385
Первый ужин				
Салат из горошка зеленого консервированного		30	1,88	25
Голубцы ленивые		250	26,66	288
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Чай с лимоном		200	10,20	41
Хлеб пшеничный		60	29,00	140
	Итого: 60,00		67,74	548
Второй ужин				
Ряженка		100	4,20	51
Хлеб пшеничный		20	9,67	47
	Итого: 15,00		13,87	98
Весь рацион питания:	280,00		339,18	2556

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
96,45	70,30	339,18	1,44	1,75	141,07	328,78	1,90
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
943,99	1524,26	326,25	21,69				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.