

МБОУ «Школа-интернат №1»

М Е Н Ю

На 15.03.2022 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Бутерброды с маслом		30/10	14,62	136
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Кофейный напиток		200	15,96	101
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
Суп молочный с макаронными изделиями		250	23,55	181
	Итого: 65,00		68,63	542
<b>Второй завтрак</b>				
Фрукты		130	10,49	55
	Итого: 20,00		10,49	55
<b>Обед</b>				
Салат из картофеля с зеленым горошком		100	9,78	94
Суп картофельный с мучными клецками		250	11,03	80
Горошница (гороховое пюре)		155	19,43	213
Напиток из плодов шиповника		200	20,74	88
Хлеб ржаной		80	26,72	139
Гуляш		50/50	5,50	255
	Итого: 100,00		93,20	869
<b>Полдник</b>				
Запеканка рисовая с творогом		130	43,21	263
Молоко сгущенное		20	1,25	71
Сок фруктовый		200	25,40	105
	Итого: 20,00		69,86	439
<b>Первый ужин</b>				
Огурец соленый		50	0,15	1
Котлеты рыбные запеченные (м)		80	7,67	107
Пюре картофельное		200	27,25	183
Чай с сахаром		200	10,51	42
Хлеб пшеничный		60	29,00	140
Печенье		15	7,75	52
	Итого: 60,00		82,34	525
<b>Второй ужин</b>				
Йогурт		100	7,97	63
Хлеб пшеничный		20	9,67	47
	Итого: 15,00		17,64	110
<b>Весь рацион питания:</b>		<b>280,00</b>	<b>342,15</b>	<b>2540</b>

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
129,31	76,49	342,15	1,79	1,53	235,29	282,38	3,51	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
823,43	1509,03	361,71	17,11					

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.