

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 17.03.2022 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

| 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 |
| Какао с молоком | | 200 | 17,58 | 119 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,50 | 70 |
| Итого: | 65,00 | | 93,31 | 692 |
| Второй завтрак | | | | |
| Фрукты | | 130 | 10,49 | 55 |
| Итого: | 20,00 | | 10,49 | 55 |
| Обед | | | | |
| Икра кабачковая | | 50 | 3,22 | 33 |
| Борщ со свежей капустой и картофелем | | 250 | 11,76 | 104 |
| Компот из яблок | | 200 | 23,88 | 98 |
| Хлеб ржаной | | 80 | 26,72 | 139 |
| Голубцы ленивые | | 250 | 26,66 | 288 |
| Итого: | 100,00 | | 92,23 | 662 |
| 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 |
| Чай с лимоном | | 200 | 10,20 | 41 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 29,00 | 140 |
| Котлеты, биточки, шницели рубленые | | 60 | 9,64 | 139 |
| Рис отварной | | 150 | 34,86 | 200 |
| Итого: | 60,00 | | 85,58 | 545 |
| Второй ужин | | | | |
| Ряженка | | 100 | 4,20 | 51 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 9,67 | 47 |
| Итого: | 15,00 | | 13,87 | 98 |
| Весь рацион питания: | 280,00 | | 362,29 | 2437 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|---------|----------|-------------------------|------|--------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 89,33 | 69,15 | 362,29 | 1,27 | 1,77 | 136,20 | 340,98 | 1,90 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 897,15 | 1595,56 | 328,71 | 21,41 | | | | |

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтамянова В. А.