

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,28	63
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Чай с молоком		200	15,90	99
Каша рисовая молочная вязкая*		200/5/5	45,04	288
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
	Итого: 65,00		75,72	574
Второй завтрак				
Фрукты		130	10,49	55
	Итого: 20,00		10,49	55
Обед				
Винегрет овощной с луком репчатым		50	4,22	47
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)		250	15,23	121
Макаронник с мясом		165	34,38	321
Напиток из плодов шиповника		200	20,74	88
Хлеб ржаной		80	26,72	139
Конфеты молочные		16	0,00	0
	Итого: 100,00		101,30	716
Полдник				
Булочка "Домашняя"		100	53,92	358
Сок фруктовый 0,2 л		200	15,15	64
	Итого: 20,00		69,07	422
Весь рацион питания:	205,00		256,58	1767

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
58,49	55,23	256,58	0,64	1,16	196,70	293,92	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
601,95	1172,42	216,82	14,67				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.