

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 22.03.2022 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша рисовая молочная вязкая*		210	45,04	288
Яйца вареные		40	0,28	63
Бутерброды с маслом		30/10	14,62	136
Какао с молоком		200	17,58	119
Вафли		15	12,15	51
	Итого: 65,00		89,67	657
Второй завтрак				
Фрукты		130	10,49	55
	Итого: 20,00		10,49	55
Обед				
Салат из горошка зеленого консервированного		20	1,25	17
Суп картофельный с мясными фрикадельками		250	14,31	116
Котлеты, биточки, шницели рубленые		50	8,03	116
Компот из яблок		200	23,88	98
Хлеб ржаной		80	26,72	139
Каша рассыпчатая перловая		150	31,69	183
	Итого: 100,00		105,88	669
Полдник				
Ватрушка с творогом		75	31,07	210
Сок фруктовый		200	25,40	105
	Итого: 20,00		56,47	315
Первый ужин				
Икра кабачковая		50	3,22	33
Сосиски отварные		50	0,45	148
Макаронные изделия отварные с маслом		150	26,37	165
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Чай с лимоном		207	10,56	42
Хлеб пшеничный		60	29,00	140
	Итого: 60,00		69,60	582
Второй ужин				
Йогурт		100	7,97	63
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
	Итого: 15,00		22,47	133
Весь рацион питания:	280,00		354,57	2411

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
82,17	73,39	354,57	1,26	1,46	110,96	314,67	0,76
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
664,92	1395,45	264,23	17,79				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.