

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 17.05.2022 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
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
Второй завтрак				
Фрукты		130	10,49	55
Итого:	20,00		10,49	55
Обед				
Салат из белокочанной капусты (с морковью)		50	4,51	44
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
Котлеты рубленые		60	9,64	139
Итого:	100,00		92,08	703
Полдник				
Запеканка рисовая с творогом		120	39,89	242
Молоко сгущенное		30	1,87	107
Сок фруктовый		200	25,40	105
Итого:	20,00		67,16	454
Первый ужин				
Салат из картофеля с зеленым горошком		50	4,89	47
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
Итого:	60,00		79,32	519
Второй ужин				
Йогурт		100	7,97	63
Хлеб пшеничный		20	9,67	47
Итого:	15,00		17,64	110
Весь рацион питания:	280,00		335,31	2383

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
122,16	63,07	335,31	1,80	1,62	242,58	297,77	0,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
836,42	1514,18	366,57	16,32				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.