

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша вязкая манная молочная		210	43,52	288
Бутерброды с маслом		30/10	14,62	136
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Чай с молоком (п)		200	15,90	99
Хлеб пшеничный		30	14,51	71
	Итого: 65,00		88,55	648
Второй завтрак				
Фрукты		130	10,49	55
	Итого: 20,00		10,49	55
Обед				
Салат из свежих огурцов с луком		50	1,19	34
Суп из овощей		250	11,30	137
Каша гречневая рассыпчатая		150	38,68	244
Компот ягодный		200	22,16	91
Хлеб ржаной		80	26,72	139
Тефтели мясные (2-й вариант)		60/60	10,34	155
	Итого: 100,00		110,39	800
Полдник				
Булочка российская		100	55,52	322
Сок фруктовый		200	25,40	105
	Итого: 20,00		80,92	427
Первый ужин				
Салат из свеклы с чесноком		50	4,00	64
Компот из изюма		200	27,77	113
Хлеб пшеничный		60	29,00	140
Сосиски отварные		50	0,45	148
Макаронные изделия отварные с маслом		205	36,04	226
	Итого: 60,00		97,26	691
Второй ужин				
Кефир		100	3,60	45
Хлеб пшеничный		20	9,67	47
Пряники		30	6,44	102
	Итого: 15,00		19,71	194
	Весь рацион питания: 280,00		407,30	2815

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
81,69	89,61	407,30	1,38	1,16	131,38	208,73	4,07	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
656,65	1022,70	240,69	16,18					

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.