

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 24.05.2022 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Второй завтрак				
Фрукты		130	10,49	55
Итого:		20,00	10,49	55
Обед				
Салат из белокочанной капусты (с морковью)		100	9,02	88
Суп картофельный с крупой рисовой		250	14,58	91
Компот из смеси сухофруктов		200	27,77	113
Хлеб ржаной		80	26,72	139
Жаркое по-домашнему (Ф)		50/150	88,60	185
Итого:		100,00	166,68	616
Полдник				
Сок фруктовый		200	25,40	105
Печенье		50	25,84	174
Итого:		20,00	51,24	279
Первый ужин				
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Каша вязкая манная молочная*		205	42,48	281
Какао с молоком		200	17,58	119
Хлеб пшеничный		50	24,17	117
Булочка "Домашняя"		50	26,96	179
Итого:		60,00	111,19	750
Второй ужин				
Кисломолочный продукт "Снежок"		100	11,00	78
Хлеб пшеничный		30	14,51	71
Итого:		15,00	25,51	149
Весь рацион питания:		215,00	365,10	1849

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,70	80,96	365,10	0,65	0,82	135,94	108,83	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
577,81	803,77	192,30	26,26				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.