

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 25.05.2022 (среда)

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 соленых огурцов с луком		100	2,60	60
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
Гуляш		100	5,50	255
	Итого: 100,00		86,03	835
Полдник				
Сок фруктовый		200	25,40	105
Крендель сахарный		100	55,74	370
	Итого: 20,00		81,14	475
Первый ужин				
Салат из свеклы		50	4,18	47
Котлеты рыбные запеченные (м)		80	7,67	107
Каша гречневая рассыпчатая		150	38,68	244
Чай с сахаром		200	10,51	42
Хлеб пшеничный		60	29,00	140
Соус сметанный		50	0,30	4
	Итого: 60,00		90,34	584
Второй ужин				
Йогурт		100	7,97	63
Хлеб пшеничный		20	9,67	47
	Итого: 15,00		17,64	110
	Весь рацион питания: 280,00		354,26	2601

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
131,48	82,25	354,26	1,67	1,35	205,46	237,17	3,51	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
776,34	1545,94	467,92	20,34					

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.