

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 19.05.2022 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша пшеничная вязкая на молоке		210	46,33	304
Бутерброды с маслом		30/10	14,62	136
Яйца вареные		40	0,28	63
Чай с лимоном		207	10,56	42
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
	Итого: 65,00		86,29	615
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 горохом		250	16,31	134
Компот из яблок		200	23,88	98
Хлеб ржаной		80	26,72	139
Голубцы ленивые		200	21,33	231
	Итого: 100,00		97,26	690
Полдник				
Ватрушка с повидлом		100	63,02	318
Сок фруктовый		200	25,40	105
	Итого: 20,00		88,42	423
Первый ужин				
Салат из горошка зеленого консервированного		20	1,25	17
Чай с сахаром		200	10,51	42
Хлеб пшеничный		60	29,00	140
Плов из птицы (ф)		200	33,45	380
	Итого: 60,00		74,21	579
Второй ужин				
Ряженка		100	4,20	51
Хлеб пшеничный		20	9,67	47
	Итого: 15,00		13,87	98
Весь рацион питания:		280,00	370,54	2460

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
86,02	69,37	370,54	1,44	1,68	155,15	444,63	1,27
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
765,68	1710,08	348,11	23,35				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.