

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 10.01.2022
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Второй завтрак				
Фрукты		150	12,10	64
Итого:		18,00	12,10	64
Обед				
Салат из свеклы с огурцами солеными		100	6,68	88
Суп картофельный		250	16,64	101
Гуляш		50/50	5,50	255
Капуста тушеная		150	14,38	120
Напиток из плодов шиповника		200	20,74	88
Хлеб пшеничный		50	24,17	117
Хлеб ржаной		50	16,70	87
Итого:		133,78	104,81	856
Полдник				
Сок фруктовый 0,2 л		200	15,15	64
Печенье сахарное		15	3,54	35
Итого:		17,37	18,69	99
Первый ужин				
Каша гречневая молочная вязкая (п)		200/5/5	40,85	294
Кофейный напиток (п)		200	15,96	101
Ватрушка с повидлом		90	56,72	286
Хлеб пшеничный		50	24,17	117
Хлеб ржаной		50	16,70	87
Итого:		59,59	154,39	885
Второй ужин				
Кефир		200	7,20	90
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
Итого:		18,63	21,70	160
Весь рацион питания:		247,37	311,69	2064

Директор



(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы	1,10	1,37	243,08	80,72	3,92
68,18	58,97	311,69					
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
695,17	1022,10	330,15	19,49				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.