

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 12.01.2022 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша пшенная жидкая на молоке		210	40,13	287
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Бутерброды с маслом		30/10	14,62	136
Кофейный напиток (п)		200	15,96	101
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
	Итого: 57,84		85,21	648
Второй завтрак				
Фрукты		150	12,10	64
	Итого: 18,00		12,10	64
Обед				
Салат из соленых огурцов с луком		50	1,30	30
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,48	94
Бефстроганов из печени		60/60	3,20	230
Каша гречневая рассыпчатая		150	38,68	244
Компот из свежей вишни		200	24,20	99
Хлеб пшеничный		50	24,17	117
Хлеб ржаной		50	16,70	87
	Итого: 86,92		116,72	901
Полдник				
Пудинг из творога с рисом		150	28,40	336
Сок яблочный		200	20,20	85
	Итого: 42,25		48,60	421
Первый ужин				
Салат из белокочанной капусты (с морковью)		100	9,02	88
Котлеты рубленые		60	9,64	139
Пюре картофельное		200	27,25	183
Чай с лимоном		200	10,20	41
Хлеб пшеничный		50	24,17	117
Хлеб ржаной		50	16,70	87
	Итого: 76,33		96,98	655
Второй ужин				
Кефир		200	7,20	90
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
	Итого: 18,63		21,70	160
Весь рацион питания:	299,97		381,30	2849

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтамянова В. А.

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
112,08	96,26	381,30	1,65	1,89	176,02	309,30	0,15
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
912,19	1493,15	361,38	19,02				

Директор



(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.