

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 13.01.2022 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак					
Запеканка рисовая с творогом		200	66,48	404	
Бутерброды с маслом		30/10	14,62	136	
Какао с молоком (п)		200	17,58	119	
Хлеб пшеничный		30	14,50	70	
Печенье		15	7,75	52	
	Итого:	64,19	120,93	781	
Второй завтрак					
Фрукты		150	12,10	64	
	Итого:	18,00	12,10	64	
Обед					
Салат из соленых огурцов с луком		100	2,60	60	
Суп картофельный с горохом		250	16,31	134	
Суфле из рыбы (м)		150	6,10	225	
Пюре картофельное		200	27,25	183	
Напиток из плодов шиповника		200	20,74	88	
Хлеб пшеничный		50	24,17	117	
Хлеб ржаной		50	16,70	87	
	Итого:	117,11	113,88	894	
Полдник					
Ватрушка с повидлом		50	31,51	159	
Сок яблочный		200	20,20	85	
	Итого:	15,84	51,71	244	
Первый ужин					
Салат из моркови с яблоками		100	8,62	40	
Плов из птицы (ф)		220	36,80	418	
Сыр (порциями)		15	0,00	54	
Чай с сахаром		200	10,51	42	
Хлеб пшеничный		50	24,17	117	
Хлеб ржаной		50	16,70	87	
	Итого:	84,67	96,79	758	
Второй ужин					
Йогурт		200	15,94	126	
Хлеб пшеничный		30	14,50	70	
	Итого:	17,50	30,44	196	
Весь рацион питания:			317,31	425,85	2937

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
115,88	84,52	425,85	1,71	2,05	238,78	754,37	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
948,48	2632,44	567,86	28,09				

Директор



(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.