

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 14.01.2022 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша молочная жидкая "Геркулес"*		200/5/5	33,29	265
Яйца вареные		40	0,28	63
Бутерброды с маслом		30/10	14,62	136
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Кофейный напиток (п)		200	15,96	101
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
	Итого: 73,13		78,65	689
Второй завтрак				
Фрукты		150	12,10	64
	Итого: 18,00		12,10	64
Обед				
Огурец соленый		70	0,21	1
Борщ со свежей капустой и картофелем		250	11,76	104
Котлеты, биточки, шницели рубленые		90	14,46	209
Макаронные изделия отварные		200	0,00	237
Компот из смеси сухофруктов		200	27,77	113
Вафли		20	16,20	68
Хлеб пшеничный		50	24,17	117
Хлеб ржаной		50	16,70	87
	Итого: 103,83		111,26	936
Полдник				
Булочка "Домашняя"		50	26,96	179
Сок фруктовый		200	25,40	105
	Итого: 13,97		52,36	284
Весь рацион питания:	208,93		254,37	1973

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
56,40	54,41	254,37	0,87	1,19	110,79	284,93	0,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
666,88	1151,70	249,67	30,01				

Директор *Мед*

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.