

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|----------------------------------------------------------|---------------|---------|----------|------|
| Первый завтрак | | | | |
| Яйца вареные | | 40 | 0,28 | 63 |
| Бутерброды с маслом | | 30/10 | 14,62 | 136 |
| Сыр (порциями) | | 15 | 0,00 | 54 |
| Чай с молоком | | 200 | 15,90 | 99 |
| Каша рисовая молочная вязкая* | | 200/5/5 | 45,04 | 288 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,50 | 70 |
| | Итого: 65,00 | | 90,34 | 710 |
| Второй завтрак | | | | |
| Фрукты | | 130 | 10,49 | 55 |
| | Итого: 20,00 | | 10,49 | 55 |
| Обед | | | | |
| Винегрет овощной с луком репчатым | | 50 | 4,22 | 47 |
| Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной) | | 250 | 15,23 | 121 |
| Тефтели мясные (2-й вариант) | | 60/60 | 10,34 | 155 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | 38,68 | 244 |
| Напиток из плодов шиповника | | 200 | 20,74 | 88 |
| Хлеб ржаной | | 80 | 26,72 | 139 |
| Конфеты молочные | | 16 | 0,00 | 0 |
| | Итого: 100,00 | | 115,94 | 794 |
| Полдник | | | | |
| Блинчики | | 100 | 27,16 | 207 |
| Сок фруктовый | | 200 | 25,40 | 105 |
| | Итого: 20,00 | | 52,56 | 312 |
| Первый ужин | | | | |
| Огурец соленый | | 50 | 0,15 | 1 |
| Жаркое по-домашнему (Ф) | | 50/150 | 88,60 | 185 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 27,77 | 113 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 24,17 | 117 |
| Сыр (порциями) | | 15 | 0,00 | 54 |
| | Итого: 60,00 | | 140,68 | 470 |
| Второй ужин | | | | |
| Кефир | | 100 | 3,60 | 45 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 9,67 | 47 |
| | Итого: 15,00 | | 13,27 | 92 |
| Весь рацион питания: | 280,00 | | 423,28 | 2433 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|---------|----------|-------------------------|------|--------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 75,75 | 109,47 | 423,28 | 0,94 | 1,57 | 207,47 | 436,29 | 0,00 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 698,19 | 1387,59 | 372,89 | 33,72 | | | | |

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.