

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



На 09.03.2022 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Второй завтрак				
Фрукты		130	10,49	55
Итого:		20,00	10,49	55
Обед				
Салат из картофеля с солеными огурцами		50	4,29	43
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,48	94
Гуляш		50/50	5,50	255
Каша рассыпчатая перловая		150	31,69	183
Напиток из плодов шиповника		200	20,74	88
Хлеб ржаной		80	26,72	139
Итого:		100,00	97,42	802
Полдник				
Печенье		50	25,84	174
Сок фруктовый		200	25,40	105
Итого:		20,00	51,24	279
Первый ужин				
Каша рисовая молочная вязкая*		205	43,97	281
Кофейный напиток		200	15,96	101
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем		90	34,52	230
Хлеб пшеничный		60	29,00	140
Итого:		60,00	123,45	806
Второй ужин				
Кефир		100	3,60	45
Хлеб пшеничный		20	9,67	47
Итого:		15,00	13,27	92
Весь рацион питания:		215,00	295,86	2034

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
62,75	65,53	295,86	0,73	1,10	209,96	183,00	3,51
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
580,23	1068,24	202,23	15,40				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.