

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 10.03.2022 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Лапшевник с творогом		200	24,43	289
Бутерброды с маслом		30/10	14,62	136
Какао с молоком		200	17,58	119
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
Печенье		20	10,34	70
Сыр (порциями)		15	0,00	54
	Итого: 65,00		81,46	738
Второй завтрак				
Фрукты		130	10,49	55
	Итого: 20,00		10,49	55
Обед				
Салат из соленых огурцов с луком		100	2,60	60
Суп картофельный с горохом		250	16,31	134
Рыба тушеная с овощами (и)		50/60	3,30	111
Рис отварной		150	34,86	200
Напиток из плодов шиповника		200	20,74	88
Хлеб ржаной		80	26,72	139
	Итого: 100,00		104,54	732
Полдник				
Ватрушка с повидлом		100	63,02	318
Сок фруктовый		200	25,40	105
	Итого: 20,00		88,42	423
Первый ужин				
Салат из горошка зеленого консервированного		50	3,13	42
Сосиски отварные		55	0,45	148
Пюре картофельное		200	27,25	183
Чай с сахаром		200	10,51	42
Хлеб пшеничный		60	29,00	140
<i>Печенье</i>				
	Итого: 60,00		70,34	555
Второй ужин				
Ряженка		100	4,20	51
Хлеб пшеничный		20	9,67	47
	Итого: 15,00		13,87	98
Весь рацион питания:		280,00	369,12	2601

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
88,78	84,39	369,12	1,59	1,53	232,42	254,74	1,90
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
833,36	1474,89	332,82	18,09				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамьянова В. А.