

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша молочная жидкая "Геркулес"		210	33,29	265
Яйца вареные		40	0,28	63
Бутерброды с маслом		10/30	14,62	136
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Кофейный напиток		200	15,96	101
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
	Итого: 65,00		78,65	689
Второй завтрак				
Фрукты		130	10,49	55
	Итого: 20,00		10,49	55
Обед				
Винегрет овощной с луком репчатым		70	5,91	66
Борщ со свежей капустой и картофелем		250	11,76	104
Котлеты, биточки, шницели рубленые		80	12,85	185
Макаронные изделия отварные		150	0,00	177
Компот из смеси сухофруктов		200	27,77	113
Вафли		20	16,20	68
Хлеб ржаной		80	26,72	139
	Итого: 100,00		101,20	852
Полдник				
Крендель сахарный		55	30,66	204
Сок фруктовый 0,2 л		200	15,15	64
	Итого: 20,00		45,81	268
Весь рацион питания:	205,00		236,14	1864

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
53,52	58,33	236,14	0,85	1,05	100,68	281,78	0,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
662,85	1140,24	262,24	29,85				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.