

МБОУ «Школа-интернат №1»

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

На 06.04.2022 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Каша вязкая манная молочная		210	43,52	288
Бутерброды с маслом		30/10	14,62	136
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Чай с молоком (п)		200	15,90	99
Хлеб пшеничный		30	14,51	71
<b>Итого:</b>	<b>65,00</b>		<b>88,55</b>	<b>648</b>
<b>Второй завтрак</b>				
Фрукты		130	10,49	55
<b>Итого:</b>	<b>20,00</b>		<b>10,49</b>	<b>55</b>
<b>Обед</b>				
Салат из картофеля с солеными огурцами		50	4,29	43
Суп из овощей		250	11,30	137
Макаронные изделия отварные с маслом		200	35,16	221
Компот ягодный		200	22,16	91
Хлеб ржаной		80	26,72	139
Тефтели мясные (2-й вариант)		60/60	10,34	155
<b>Итого:</b>	<b>100,00</b>		<b>109,97</b>	<b>786</b>
<b>Полдник</b>				
Булочка российская		100	55,52	322
Сок фруктовый		200	25,40	105
<b>Итого:</b>	<b>20,00</b>		<b>80,92</b>	<b>427</b>
<b>Первый ужин</b>				
Салат из свеклы с чесноком		100	8,00	127
Пюре картофельное		200	27,25	183
Компот из изюма		200	27,77	113
Хлеб пшеничный		60	29,00	140
Котлеты рубленые из птицы		80	7,80	248
<b>Итого:</b>	<b>60,00</b>		<b>99,82</b>	<b>811</b>
<b>Второй ужин</b>				
Кефир		100	3,60	45
Хлеб пшеничный		20	9,67	47
Пряники		30	6,44	102
<b>Итого:</b>	<b>15,00</b>		<b>19,71</b>	<b>194</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>280,00</b>		<b>409,45</b>	<b>2921</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
84,91	99,18	409,45	1,27	1,17	159,18	242,50	8,84
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
750,12	1217,25	303,77	19,09				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.