

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Школа-интернат №1"

На 07.04.2022 (четверг)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша пшеничная вязкая на молоке		210	46,33	304
Бутерброды с маслом		30/10	14,62	136
Яйца вареные		40	0,28	63
Чай с лимоном <i>Молоквы</i>		207	10,56	42
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
	Итого: 65,00		86,29	615
Второй завтрак				
Фрукты		130	10,49	55
	Итого: 20,00		10,49	55
Обед				
Икра кабачковая		50	3,22	33
Борщ со свежей капустой и картофелем		250	11,76	104
Компот из яблок		200	23,88	98
Хлеб ржаной		80	26,72	139
Голубцы ленивые		200	21,33	231
	Итого: 100,00		86,90	605
Полдник				
Ватрушка с творогом		100	41,42	280
Сок фруктовый		200	25,40	105
	Итого: 20,00		66,82	385
Первый ужин				
Салат из горошка зеленого консервированного		20	1,25	17
Чай с сахаром		200	10,51	42
Хлеб пшеничный		60	29,00	140
Котлеты, биточки, шницели рубленые		60	9,64	139
Рис отварной		150	34,86	200
	Итого: 60,00		85,26	538
Второй ужин				
Ряженка		100	4,20	51
Хлеб пшеничный		20	9,67	47
	Итого: 15,00		13,87	98
Весь рацион питания:	280,00		349,63	2296

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
81,31	62,74	349,63	1,10	1,51	128,37	302,03	1,27
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
713,68	1368,61	287,25	19,96				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.