

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 1
г.о. Самара
На 12.04.2022 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша рисовая молочная вязкая*		210	45,04	288
Яйца вареные		40	0,28	63
Бутерброды с маслом		30/10	14,62	136
Какао с молоком		200	17,58	119
Вафли		15	12,15	51
	Итого: 65,00		89,67	657
Второй завтрак				
Фрукты		130	10,49	55
	Итого: 20,00		10,49	55
Обед				
Салат из горошка зеленого консервированного		20	1,25	17
Суп картофельный с мясными фрикадельками		250	14,31	116
Котлеты, биточки, шницели рубленые		50	8,03	116
Компот из изюма		200	27,77	113
Хлеб ржаной		80	26,72	139
Каша рассыпчатая перловая		150	31,69	183
Соус томатный		50	0,32	6
	Итого: 100,00		110,09	690
Полдник				
Ватрушка с творогом		75	31,07	210
Сок фруктовый		200	25,40	105
	Итого: 20,00		56,47	315
Первый ужин				
Икра кабачковая		50	3,22	33
Сосиски отварные		50	0,45	148
Макаронные изделия отварные с маслом		150	26,37	165
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Чай с лимоном		207	10,56	42
Хлеб пшеничный		60	29,00	140
	Итого: 60,00		69,60	582
Второй ужин				
Кефир		100	3,60	45
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
	Итого: 15,00		18,10	115
Весь рацион питания:	280,00		354,41	2414

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	
80,78	74,39	354,41	1,32	1,65	109,69	314,67	0,86	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg	Fe					
674,82	1420,98	269,37	17,43					

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.