

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Бутерброды с маслом		30/10	14,62	136
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Каша ячневая молочная вязкая		210	41,25	279
Кофейный напиток		200	15,96	101
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
	Итого: 65,00		86,33	640
<b>Второй завтрак</b>				
Фрукты		130	10,49	55
	Итого: 20,00		10,49	55
<b>Обед</b>				
Салат из картофеля с солеными огурцами		50	4,29	43
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,48	94
Гуляш		50/50	5,50	255
Макаронные изделия отварные с маслом		155	27,25	171
Напиток из плодов шиповника		200	20,74	88
Хлеб ржаной		80	26,72	139
	Итого: 100,00		92,98	790
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой		100	38,36	256
Сок фруктовый		200	25,40	105
	Итого: 20,00		63,76	361
<b>Первый ужин</b>				
Огурец соленый		50	0,15	1
Котлеты рыбные запеченные (м)		80	7,67	107
Пюре картофельное		200	27,25	183
Конфеты молочные		16	0,00	0
Чай с лимоном		207	10,56	42
Хлеб пшеничный		60	29,00	140
	Итого: 60,00		74,63	473
<b>Второй ужин</b>				
Ряженка		100	4,20	51
Хлеб пшеничный		20	9,67	47
	Итого: 15,00		13,87	98
	Весь рацион питания: 280,00		342,05	2417

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
82,90	78,88	342,05	1,22	1,41	237,82	290,10	3,51	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
853,11	1544,38	337,59	19,73					

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамьянова В. А.