

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Второй завтрак				
Фрукты		130	10,49	55
	Итого: 20,00		10,49	55
Обед				
Икра кабачковая		60	3,86	39
Суп картофельный с крупой рисовой		250	14,58	91
Мясо птицы тушеное в томатном соусе		50/50	3,60	204
Каша рассыпчатая перловая		150	31,69	183
Компот из смеси сухофруктов		200	27,77	113
Хлеб ржаной		80	26,72	139
	Итого: 100,00		108,21	769
Полдник				
Сок фруктовый		200	25,40	105
Крендель сахарный		100	55,74	370
	Итого: 20,00		81,14	475
Первый ужин				
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Каша Дружба вязкая на молоке		200	34,97	226
Какао с молоком		200	17,58	119
Хлеб пшеничный		50	24,17	117
Пряники		60	12,88	204
	Итого: 60,00		89,60	720
Второй ужин				
Кисломолочный продукт "Снежок"		100	11,00	78
Хлеб пшеничный		30	14,51	71
	Итого: 15,00		25,51	149
	Весь рацион питания: 215,00		314,94	2168

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
101,79	63,58	314,94	0,83	0,81	103,04	117,23	1,80
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
519,12	1065,34	226,12	28,63				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.