

ООО «НСВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Школы-интернат №1"

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 20.04.2022 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
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
	Итого: 65,00		88,55	648
Второй завтрак				
Фрукты		130	10,49	55
	Итого: 20,00		10,49	55
Обед				
Салат из свежих огурцов с луком		50	1,19	34
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
	Итого: 100,00		106,87	777
Полдник				
Булочка российская		100	55,52	322
Сок фруктовый		200	25,40	105
	Итого: 20,00		80,92	427
Первый ужин				
Салат из свеклы с чесноком		50	4,00	64
Каша гречневая рассыпчатая		150	38,68	244
Компот из изюма		200	27,77	113
Хлеб пшеничный		60	29,00	140
Котлеты рубленые из птицы		80	7,80	248
Соус томатный		50	0,32	6
	Итого: 60,00		107,57	815
Второй ужин				
Кефир		100	3,60	45
Хлеб пшеничный		20	9,67	47
Пряники		30	6,44	102
	Итого: 15,00		19,71	194
Весь рацион питания:	280,00		414,09	2916

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
88,88	94,51	414,09	1,19	1,05	131,93	229,18	6,77
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
687,36	1262,42	382,69	20,92				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.