

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

На 22.04.2022 (пятница)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,28	63
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Какао с молоком		200	17,58	119
Каша рисовая молочная вязкая*		200/5/5	45,04	288
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
Итого:	65,00		77,40	594
Второй завтрак				
Фрукты		130	10,49	55
Итого:	20,00		10,49	55
Обед				
Винегрет овощной с луком репчатым		50	4,22	47
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)		250	15,23	121
Напиток из плодов шиповника		200	20,74	88
Хлеб ржаной		80	26,72	139
Конфеты молочные		16	0,00	0
Плов из перловки (ф)		50/150	26,76	304
Итого:	100,00		93,68	699
Полдник				
Ватрушка с творогом		100	41,42	280
Сок фруктовый 0,2 л		200	15,15	64
Итого:	20,00		56,57	344
Весь рацион питания:	205,00		238,13	1692

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
63,06	53,14	238,13	0,67	1,39	196,97	364,04	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
584,67	1179,26	216,00	13,56				



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.