



Меню

на 14.10.2021, МБОУ Интернат (старшие)

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (интернат)</u>				
200	121	Суп молочный с пшенной крупой <i>Крупа пшенная, Молоко, Сахар, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17	
10	14	Масло сливочное порциями	Калорийность-66, Жиры-7	
200	300	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Завтрак (интернат)			Калорийность-310, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-41	
<u>Завтрак</u>				
180/5	301	Омлет натуральный с м/сл <i>Яйцо, Молоко, Масло растительное, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-403, Белки-24, Жиры-32, Углеводы-4	
100		Йогурт фруктовый	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
200	302	Чай с лимоном и сахаром <i>Лимон, Сахар, Чай</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	
Итого за Завтрак			Калорийность-693, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-55	
<u>Обед</u>				
60	19	Салат из моркови <i>Морковь, Сахар, Масло растительное</i>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	
250/10	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель очищенный, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль, Сметана</i>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	
30/170/ 5	285	Макаронник с мясом и м/сл <i>Говядина котлетное, Масло растительное, Макароны изделия гр. А, Лук репчатый, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль</i>	Калорийность-392, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-39	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
85	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-41	
Итого за Обед			Калорийность-872, Белки-25, Жиры-33, Углеводы-118	
<u>Полдник (интернат)</u>				
200	385	Молоко кипяченое	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
20		Гренки	Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-15	
Итого за Полдник (интернат)			Калорийность-195, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-24	

Ужин (интернат)

30/170	217	Кулеш с мясом (гречка)	Калорийность-415, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-45
		<i>Говядина котлетное , Крупа гречневая, Масло растительное, Соль , Лук репчатый</i>	
200	300	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10
		<i>Чай, Сахар</i>	
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
Итого за Ужин (интернат)			Калорийность-573, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-80
<u>Поздний ужин (интернат)</u>			
200/5	516	Кефир с сахаром	Калорийность-132, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-13
		<i>Кефир, Сахар</i>	
Итого за Поздний ужин (интернат)			Калорийность-132, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-13
Итого за день			Калорийность-2 775, Белки-104, Жиры-112, Углеводы-331
			138-52

Шеф-повар

Калькулятор
