

Зам. директора по УВР МБОУ Школа № 46 г. о. Самара
(школьное отделение)
(Пирогова Т.А.)

Меню 16.05.2022

№ рецеп т.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит-С
			Б	Ж	У	Кал	
	Завтрак						
185	Каша молочная пшеничная	180	5,97	7,93	25,67	200,6	1,4
03	Бутерброд с маслом	40/5	3,57	4,46	23,24	151,15	-
382	какао с молоком	180	0,12	-	18,84	77,5	1,56
	Второй завтрак						
101	10.30- сок фруктовый	100	0,5	-	9,1	38,0	2,0
	Итого		22,55	18,33	50,76	422,14	2,86
	Обед						
53	Икра кабачковая	50	1,0	4,4	4,25	61,0	3,5
082	Борщ из св. капусты кур.бул.	200/7	1,49	4,14	9,25	79,5	17,68
304	Плов с отв.курами	170/30	14,24	15,1	38,1	348,8	2,85
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,8	127,0	
218	Кисель плод- ягодный	180	1,36	0	19,0	116,2	0
	Итого		24,31	30,13	176,71	510,57	249,0
	Полдник						
201	Пирожок печеный с повидлом	80	5,75	8,36	36,05	251,4	0,43
385	Молоко кипяченное	180	5,6	6,4	9,4	116,0	2,6
	Итого		20,56	17,75	51,93	452,85	5,2
	Ужин						
33	Огурец солен.порц.	50	0,4	0,05	0,8	5,25	3,5
135	Запеканка картофельная с маслом	220/5	5,47	4,42	36,28	213,2	36,0
01	Хлеб пшеничный	50	1,42	0,22	9,28	45,8	
257	Напиток из шиповника	180	0,23	15,06	20,19	83,4	220,0
	Итого		13,42	17,58	41,77	389,15	78,0
	Итого за день		61,3	63,79	233,13	1827,46	335,4

Стоимость меню: 149,0 руб.