

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

Меню 14.07.2022



№ рецеп т.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит-С
			Б	Ж	У	Кал	
	Завтрак						
014	Каша манная молочная	180	4,85	7,78	24,08	215,1	1,3
03	Бутерброд с маслом	40/5/8	3,57	4,46	23,24	151,15	-
383	Коф. напиток с молоком	180	0,12	-	18,84	77,5	1,56
	Второй завтрак						
338	Яблоки свежие	80	0,72	0,72	17,64	81,0	23,4
	Итого		22,55	18,33	50,76	422,14	2,86
	Обед						
33	Огурцы конс..	45	1,15	4,06	3,4	655,1	4,9
102	Суп картофельный с горохом кур. бул.	200/7	8,71	9,63	20,0	188,5	11,6
88	Картофель, тушеный с отв.курами	170/30	12,79	12,23	26,83	276,4	33,2
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,8	127,0	
417	Напиток лимонный	180	0,13	0,01	10,42	42,5	5,6
	Итого		24,31	30,13	176,71	510,57	249,0
	Полдник						
338	Сушки сдобные	50	4,83	5,77	28,22	168,6	-
251	Чай с сахаром	200	5,6	7,0	9,0	124,0	1,2
	Итого		20,56	17,75	51,93	452,85	5,2
	Ужин						
226	Запеканка рыбная из минтая с рисом	160	29,2	12,46	16,48	266,3	2,3
01	Хлеб пшеничный	50	1,42	0,22	9,28	45,8	
257	Напиток из шиповника	200	0,68	0	14,2	59,5	180,0
	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: 151,0 руб.