

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

Меню 03.10.2022

№ рецеп т.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит-С
			Б	Ж	У	Кал	
	Завтрак						
185	Каша молочная «Дружба»	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	Яблоки свежие	80	0,5	-	9,1	38,0	2,0
	Итого		22,55	18,33	50,76	422,14	2,86
	Обед						
62	Салат из свежей капусты	50	1,07	2,07	4,258	37,8	7,5
109	Суп картофельный с клецками на кур.бул.	180/20/7	5,41	2,76	15,31	139,8	11,5
208	Запеканка вермишелевая с отв. курами	180	12,34	12,57	8,92	178,4	1,66
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,8	127,0	-
218	Компот из с/м ягод	180	1,36	-	19,0	116,2	-
	Итого		24,31	30,13	176,71	510,57	249,0
	Полдник						
454	Пирожок печеный с картофелем	80	6,65	8,74	41,96	266,6	10,56
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						
77	Икра кабачковая	45	1,0	4,4	4,25	61,0	3,5
251	Омлет натуральный	120	10,1	12,74	3,78	167,8	0,91
01	Хлеб пшеничный	50	1,42	0,22	9,28	45,8	-
257	Напиток из шиповника	200	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: 175,0 руб.