

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

Меню 10.11.2022



№ 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	100	0,72	0,72	17,64	81,0	23,4
	Итого		22,55	18,33	50,76	422,14	2,86
	Обед						
24	Огурец свежий порц.	40	0,55	0,1	1,9	11,5	12,5
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	Компот из с/м ягод	180	0,13	0,01	10,42	42,5	5,6
	Итого		24,31	30,13	176,71	510,57	249,0
	Полдник						
340	Булочка «Нежная»	70	5,33	8,33	34,8	237,2	0,3
251	Чай с лимоном	180	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 горбуши 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: 179,0 руб.