

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

Меню 27.01.2023

№ рецеп т.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит-С
			Б	Ж	У	Кал	
	Завтрак						
221	Сырники из творога	140	22,1	19,22	31,4	404,0	1,24
354	Соус сметанный	13	0,76	4,02	8,98	123,7	0,06
03	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/15	3,57	4,46	23,24	151,15	-
382	какао с молоком	180	0,12	-	18,84	77,5	1,56
	Второй завтрак						
251	Сок фруктовый	100	3,0	0,05	3,8	30,0	0,7
	Итого		22,55	18,33	50,76	422,14	2,86
	Обед						
96	Рассольник «Ленинградский на кур.бул. со сметаной, зеленью	200/7	5,83	7,88	17,0	168,5	15,5
235	Фрикадельки из кур.филе с маслом	60/5	12,85	15,03	5,23	18,28	0,13
87	Макаронные изд.отв.	140,0	12,04	4,63	26,46	197,7	-
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,8	127,0	
103	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						
04	Бутерброд с повидлом	45/20	2,45	0,3	27,43	121,7	0,1
251	снежок	200	5,6	7,0	9,0	124,0	1,2
	Итого		20,56	17,75	51,93	452,85	5,2
	Ужин						
13	Бигус сосисками	200	6,2	8,1	24,75	197,9	1,3
01	Хлеб пшеничный	50	1,42	0,22	9,28	45,8	-
218	Чай с сахаром	200	1,36	-	29,0	116,2	-
	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