

Директор «МБОУ Школа № 46»
Т. О. Самара
(подписанное отделение)
(Иванова Л.А.)

Меню 17.12.2024

№	Прием пищи, наименование порций	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит-С
т. рецен	блюда	Б	Ж	У	К	Вит-С	
13	Каша геркулесовая молочная	180	4,92	6,44	18,54	151,1	1,2
03	Бутерброд с маслом	35/5	3,57	4,46	23,24	151,15	-
383	Коф. напиток с молоком	180	4,68	5,6	21,13	158,96	1,34
Второй завтрак							
338	10.00-сок фруктовый	100	0,9	0,2	9,5	40,0	3,2
Итого			18,64	25,06	57,52	356,71	6,1
Обед							
38	Салат из свеклы с соевым соусом	50	0,93	2,06	4,63	52,62	21,5
104	Суп картофельный с мясом на м/к	200/7	5,83	7,88	17,01	1368,5	15,5
262	Омлет с отв. мясом	150	18,3	19,74	3,78	263,4	0,9
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,8	127,0	
417	Компот из кураги	180	0,94	-	19,8	79,62	0,72
Итого			23,39	22,61	105,83	730,83	78,02
Полдник							
348	Печенье сладкое	50	9,6	12,4	87,2	444,0	-
57	Кисель молочный	200	3,5	4,0	43,1	113,9	1,78
Итого			16,28	8,69	42,72	321,31	7,22
Ужин							
73	Биточки из минтая	70	14,34	7,98	6,0	153,5	1,8
304	Рис отварной	130	3,01	4,88	33,12	189,0	-
01	Хлеб пшенич.	50	2,7	1,06	18,8	91,6	-
126	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	10,2	82,9	-
Итого			14,44	17,36	53,09	432,35	234,5
Итого за день			59,65	63,92	258,66	1781,2	323,7

Стоимость меню: 179,0 руб.