

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

Меню 22.05.2023

№ 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	100	0,5	-	9,1	38,0	2,0
	Итого		22,55	18,33	50,76	422,14	2,86
	Обед						
62	Салат из свеклы с зеленым горошком	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	Сок фруктовый	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	50	1,0	4,4	4,25	61,0	3,5
251	Омлет натуральный	130	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: 179,0 руб.

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

Меню 23.05.2023

№ реце пт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит- С
			Б	Ж	У	Кал	
	Завтрак						
16	Суп молочный с макаронными	180,0	5,54	7,2	31,27	210,7	1,34
03	Бутерброд с маслом	35/5	3.59	4.46	23,24	151.15	
383	Коф. напиток на молоке	180	4.68	5.6	21.15	158,96	1,34
	Итого		19.56	23.1	62.91	569.71	2,68
	Второй завтрак						
101	Сок фруктовый	100	0,5	-	9,1	38,0	2,0
	Обед						
12	Салат из кукурузы консервиров.	45	1,0	4,99	5,15	71,7	2,2
81	Борщ с фасолью и картофелем м/к бул. со сметаной и зеленью	200/7	4,79	7,58	13,47	140,8	11,43
87	Котлеты, рубленные из говядины	70	10,4	11,24	10,44	185,6	0,8
128	Пюре картофельное	150	3,3	4,91	22,17	149,9	25,9
02	Хлеб ржаной	40	3.7	0.7	27.0	127.0	
251	Компот из кураги	180	0,23	-	20,18	83,4	0,8
	Итого		26,76	16,79	83,26	599,38	74,4
	Полдник						
348	Печенье сдобное	50	9,6	12,4	87,2	244,0	-
385	Кисель плодово- ягодный	200	0,13	-	36,05	108,6	1,2
	Итого		9,57	11,09	61,56	372,88	5,8
	Ужин						
247	Рыба, тушенная с овощами	170	19,05	13,02	9,26	226,3	4,6
01	Хлеб пшеничный	50	2,7	1,07	18,8	91,6	
377	Чай с лимоном	200	0,06	0,007	10,21	40,2	2,8
	Итого		7,98	11,29	68,92	412,17	4,17
	Итого за день		59,35	62,27	234,75	1794,14	120,7

Стоимость меню: 179,0 руб.