

Директор МБОУ «Школа № 46» г. о. Самара
 (подпись) (Иванова Л.А.)



Меню 21.11.2024

№ репер	г.	Прием пищи, наименование	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит-С
				Б	Ж	Кал	Кал	
014		Каша манная молочная	180	4,85	7,78	24,08	215,1	1,3
03		Бутерброд с маслом	40/5	3,57	4,46	23,24	151,15	-
383		Коф. напиток с молоком	180	0,12	-	18,84	77,5	1,56
338		Яблоки свежие	100	0,72	0,72	17,64	81,0	23,4
Второй завтрак								
		Итого		22,55	18,33	50,76	422,14	2,86
Обед								
24		Отваренные соевые порр.	50	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								249,0
Полдник								
340		Крендель в сахаре	70	5,33	8,33	34,8	237,2	0,3
251		Чай с сахаром, лимоном	180	5,6	7,0	9,0	124,0	1,2
Итого								20,56
Ужин								
226		Запеканка рыбная из минтая с рисом	160	29,2	12,46	16,48	266,3	2,3
01		Хлеб	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
Итого за день								61,3
Итого								63,79
Итого								233,13
Итого								1827,46
Итого								335,4

Стоимость меню: 179,0 руб.