

Директор МБОУ «Школа № 40» г. о. Самара
 (тошкентское отделение)
 (Иванова Л.А.)



Меню 28.11.2024

| № | рецепт | Прием пищи, наименования | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | | Вит-С |
|-----|--------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------|-------|
| | | | | Б | Ж | У | Кал | |
| 185 | | Каша кукурузная | 180 | 5,06 | 7,68 | 25,03 | 190,1 | 1,56 |
| 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 |
| 338 | | Яблоки свежие | 100 | 0,9 | 0,2 | 9,5 | 40,0 | 13,2 |
| | | Итого | | 18,64 | 25,06 | 57,52 | 356,71 | 6,1 |
| | | Обед | | | | | | |
| 103 | | Суп картофельный с макаронными изд. на кур. Бул. с зеленью | 200/7 | 6,13 | 5,82 | 20,57 | 162,5 | 15,52 |
| 152 | | Капуста, тушеная с отвякнутыми | 170/30 | 11,56 | 12,35 | 16,94 | 226,3 | 42,8 |
| 02 | | Хлеб ржаной | 40 | 3,7 | 0,7 | 27,8 | 127,0 | |
| 103 | | Напиток лимонный | 180 | 0,12 | - | 18,84 | 77,55 | 6,4 |
| | | Итого | | 23,39 | 22,61 | 105,83 | 730,83 | 78,02 |
| | | Полдник | | | | | | |
| 458 | | Ватрушка с повидлом | 80 | 5,65 | 11,43 | 48,44 | 298,5 | 0,36 |
| 400 | | Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 | 2,6 |
| | | Итого | | 16,28 | 8,69 | 42,72 | 321,31 | 7,22 |
| | | Ужин | | | | | | |
| 250 | | Соте рыбное | 180 | 25,58 | 18,5 | 5,89 | 280,0 | 2,2 |
| 01 | | Хлеб пшенич. | 50 | 2,7 | 1,06 | 18,8 | 91,6 | |
| 257 | | Напиток из шиповника | 200 | 2,9 | 3,5 | 18,86 | 121,1 | 232,3 |
| | | 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.