

Директор МБОУ «Школа № 46» г. о. Самара



(Иванова Л.А.)

Меню 13.01.2025

№ рецеп т.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит-С
			Б	Ж	У	Кал	
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Второй завтрак</b>						
101	Яблоки свежие	100	0,5	-	9,1	38,0	2,0
	Итого		22,55	18,33	50,76	422,14	2,86
	<b>Обед</b>						
38	Салат из свежей капусты	50	0,93	2,07	4,63	52,9	21,5
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
	<b>Полдник</b>						
454	Пирожок печеный с картофелем	80	6,65	8,74	41,96	266,6	10,56
385	Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	116,0	2,6
	Итого		20,56	17,75	51,93	452,85	5,2
	<b>Ужин</b>						
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	-
	Итого		13,42	17,58	41,77	389,15	78,0
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
	<b>Итого за день</b>		<b>61,3</b>	<b>63,79</b>	<b>233,13</b>	<b>1827,46</b>	<b>335,4</b>

Стоимость меню: 179,0 руб.