

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

Меню 30.11.2022

№ реце пт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит- С
			Б	Ж	У	Кал	
	<i>Завтрак</i>						
016	Запеканка творожная с курагой	140	24,13	16,46	25,28	347,0	1,24
354	Соус сметанный	15	0,76	4,02	8,98	123,7	0,06
03	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/10	3,57	4,46	23,24	151,15	-
382	какао с молоком	180	0,12	-	18,84	77,5	1,56
	<i>Второй завтрак</i>						
251	10.30- снежок	100	3,0	0,05	3,8	30,0	0,7
	Итого		22,55	18,33	50,76	422,14	2,86
	<i>Обед</i>						
038	Салат с луком, зел.горошком	50	1,15	4,06	3,4	655,1	4,9
082	Свекольник м/к бул. со смет.,зеленью	200/7	4,92	7,76	17,14	152,19	10,12
304	Плов из отварной говядины	170/30	14,24	15,1	38,1	348,8	2,85
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,8	127,0	
257	Компот из с/м ягод	180	0,23	15,06	20,19	83,4	220,0
	Итого		24,31	30,13	176,71	510,57	249,0
	<i>Полдник</i>						
338	Булочка витая	70	4,83	5,77	28,22	168,6	-
379	Кисель молочный	180	2,9	3,5	18,86	121,05	1,4
	Итого		20,56	17,75	51,93	452,85	5,2
	<i>Ужин</i>						
132	Рагу овощное	200	11,56	12,35	16,94	226,3	42,85
01	Хлеб пшеничный	50	1,42	0,22	9,28	45,8	
251	Чай с лимоном	200	5,6	7,0	9,0	124,0	1,2
	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.