

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

Меню 27.11.2024

№ реце пт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Кал	Вит- С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
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
	Второй завтрак						
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
	Обед						
038	Салат с луком, зеленым горошком	50	1,15	4,06	3,4	55,1	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
	Полдник						
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
	Ужин						
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 сахаром, 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