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

Меню 19.11.2025

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит-С
			Б	Ж	У	Кал	
	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						
023	Помидор свежий порц.	50	0,35	0,05	0,95	5,5	3,5
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**

Стоимость меню: 210,0 руб.