

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

Меню 21.11.2022

№ рецеп т.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит-С
			Б	Ж	И	У	
	Завтрак						
185	Каша молочная пшениная	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
	Второй завтрак						
101	10.30- яблоки свежие	100	0,5	-	9,1	38,0	2,0
	Итого		22,55	18,33	50,76	422,14	2,86
	Обед						
62	Икра кабачковая	50	1,0	4,4	4,25	33,0	3,5
082	Борщ из св. капусты кур.бул со сметаной, зеленью.	200/7	1,49	4,14	9,25	79,5	17,68
304	Плов с отв.курами	170/30	14,24	15,1	38,1	348,8	2,85
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,8	127,0	
218	Сок фруктовый	180	1,36	0	19,0	116,2	12
	Итого		24,31	30,13	176,71	510,57	249,0
	Полдник						
470	Пирожок печеный повидлом	80	5,67	47,7	37,1	232,4	3,86
385	Молоко кипяченное	180	5,6	6,4	9,4	116,0	2,6
	Итого		20,56	17,75	51,93	452,85	5,2
	Ужин						
77	Огурец соленый порц.	50	0,4	0,05	0,8	5,25	3,5
132	Пюре картофельное	150	3,3	4,91	22,17	149,9	25,9
01	Хлеб пшеничный	50	1,42	0,22	9,28	45,8	-
257	Напиток из шиповника	180	0,23	15,06	20,19	83,4	220,0
	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.