

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

Меню 20.10.2022

| №<br>реце<br>пт. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                           | Масса<br>порций | Пищевые вещества (г) |              |               |               | Вит-<br>С    |
|------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
|                  |                                                                |                 | Б                    | Ж            | У             | Кал           |              |
|                  | <b>Завтрак</b>                                                 |                 |                      |              |               |               |              |
| 185              | Каша<br>кукурузная<br>молочная                                 | 180             | 5,06                 | 7,68         | 25,03         | 190,1         | 1,56         |
| 03               | Бутерброд с<br>маслом                                          | 35/5            | 3,57                 | 4,46         | 23,24         | 151,15        |              |
| 383              | Коф.напиток с<br>молоком                                       | 180             | 4,68                 | 5,6          | 21,13         | 158,96        | 1,34         |
|                  | <b>Второй<br/>завтрак</b>                                      |                 |                      |              |               |               |              |
| 338              | Яблоки свежие                                                  | 100             | 0,9                  | 0,2          | 9,5           | 40,0          | 13,2         |
|                  | Итого                                                          |                 | 18,64                | 25,06        | 57,52         | 356,71        | 6,1          |
|                  | <b>Обед</b>                                                    |                 |                      |              |               |               |              |
| 103              | Суп<br>картофельный<br>с макаронными<br>изд.на кур.<br>бульоне | 200/7           | 6,13                 | 5,82         | 20,57         | 162,5         | 15,52        |
| 132              | Капуста,<br>тушеная с<br>отв.курами                            | 170/30          | 3,4                  | 3,8          | 13,0          | 95,0          | 70,1         |
| 02               | Хлеб ржаной                                                    | 40              | 3,7                  | 0,7          | 27,8          | 127,0         |              |
| 103              | Компот из с/м<br>ягод                                          | 180             | 0,12                 | -            | 18,84         | 77,55         | 6,4          |
|                  | Итого                                                          |                 | 23,39                | 22,61        | 105,83        | 730,83        | 78,02        |
|                  | <b>Полдник</b>                                                 |                 |                      |              |               |               |              |
| 458              | Ватрушка с<br>повидлом                                         | 80              | 5,65                 | 11,43        | 48,44         | 298,5         | 0,36         |
| 400              | Молоко<br>кипяченное                                           | 200             | 5,6                  | 6,4          | 9,4           | 116,0         | 2,6          |
|                  | Итого                                                          |                 | 16,28                | 8,69         | 42,72         | 321,31        | 7,22         |
|                  | <b>Ужин</b>                                                    |                 |                      |              |               |               |              |
| 250              | Соте рыбное                                                    | 180             | 25,58                | 18,5         | 5,89          | 280,0         | 2,2          |
| 01               | Хлеб пшенич.                                                   | 50              | 2,7                  | 1,06         | 18,8          | 91,6          |              |
| 257              | Напиток из<br>шиповника                                        | 200             | 2,9                  | 3,5          | 18,86         | 121,1         | 232,3<br>8   |
|                  | Итого                                                          |                 | 14,44                | 17,36        | 53,09         | 432,35        | 234,5        |
|                  | <b>Итого за день</b>                                           |                 | <b>59,65</b>         | <b>63,92</b> | <b>258,66</b> | <b>1781,2</b> | <b>323,7</b> |

Стоимость меню: 179,0 руб.