

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

Меню 13.10.2023

| №<br>рецеп<br>т. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда            | Масса<br>порций | Пищевые вещества (г) |              |               |                | Вит-С        |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|                  |                                                 |                 | Б                    | Ж            | У             | Кал            |              |
|                  | <b>Завтрак</b>                                  |                 |                      |              |               |                |              |
| 32               | Запеканка из<br>творога                         | 140             | 23,61                | 16,46        | 19,78         | 323,6          | 0,8          |
| 354              | Соус сметанный                                  | 15              | 0,76                 | 4,02         | 8,98          | 123,7          | 0,06         |
| 03               | Бутерброд с<br>маслом                           | 40/5            | 3,57                 | 4,46         | 23,24         | 151,15         | -            |
| 382              | какао с молоком                                 | 180             | 0,12                 | -            | 18,84         | 77,5           | 1,56         |
|                  | <b>Второй завтрак</b>                           |                 |                      |              |               |                |              |
| 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         |
|                  | <b>Обед</b>                                     |                 |                      |              |               |                |              |
| 86               | Огурец свежий<br>порц.                          | 50              | 0,98                 | 3,05         | 6,75          | 57,62          | 6,84         |
| 88               | Щи на<br>кур.бул.со<br>смет,зеленью             | 200/7           | 4,31                 | 8,55         | 8,2           | 127,3          | 13,85        |
| 82               | Шницель<br>рубленный из<br>кур.филе с<br>маслом | 60/5            | 13,6                 | 15,5         | 5,57          | 191,3          | 0,03         |
| 194              | Макаронные<br>изделия отв. с<br>маслом          | 130             | 4,64                 | 4,08         | 30,77         | 181,3          | 0            |
| 02               | Хлеб ржаной                                     | 40              | 3,7                  | 0,7          | 27,8          | 127,0          |              |
| 105              | Компот из с/м<br>ягод                           | 180             | 0,13                 | 0,01         | 10,42         | 42,5           | 5,6          |
|                  | Итого                                           |                 | 24,31                | 30,13        | 176,71        | 510,57         | 249,0        |
|                  | <b>Полдник</b>                                  |                 |                      |              |               |                |              |
| 115              | Гренки,<br>запеченные с<br>сыром                | 50              | 6,87                 | 8,15         | 20,49         | 182,5          | 0,42         |
| 101              | Сок фруктовый                                   | 200             | 1,36                 | 0            | 19,0          | 116,2          | 0            |
|                  | Итого                                           |                 | 20,56                | 17,75        | 51,93         | 452,85         | 5,2          |
|                  | <b>Ужин</b>                                     |                 |                      |              |               |                |              |
| 17               | Каша гречневая<br>с молоком                     | 200             | 9,22                 | 9,22         | 35,59         | 268,8          | 2,08         |
| 01               | Хлеб пшенич                                     | 50              | 1,42                 | 0,22         | 9,28          | 45,8           |              |
| 251              | Чай с сахаром                                   | 200             | 5,6                  | 7,0          | 9,0           | 124,0          | 1,2          |
|                  | Итого                                           |                 | 13,42                | 17,58        | 41,77         | 389,15         | 78,0         |
|                  | <b>Итого за день</b>                            |                 | <b>61,3</b>          | <b>63,79</b> | <b>233,13</b> | <b>1827,46</b> | <b>335,4</b> |

Стоимость меню: 179,0 руб.