

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

Меню 09.01.2024

| №<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>                                                         |                 |                      |              |               |                |              |
| 16               | Суп молочный<br>с макаронными                                          | 180,0           | 5,54                 | 7,2          | 31,27         | 210,7          | 1,34         |
| 03               | Бутерброд с<br>маслом                                                  | 35/5            | 3,59                 | 4,46         | 23,24         | 151,15         |              |
| 383              | Коф. напиток на<br>молоке                                              | 180             | 4,68                 | 5,6          | 21,15         | 158,96         | 1,34         |
|                  | Итого                                                                  |                 | 19,56                | 23,1         | 62,91         | 569,71         | 2,68         |
|                  | <b>Второй завтрак</b>                                                  |                 |                      |              |               |                |              |
| 101              | Яблоки свежие                                                          | 100             | 0,5                  | -            | 9,1           | 38,0           | 2,0          |
|                  | <b>Обед</b>                                                            |                 |                      |              |               |                |              |
| 12               | Салат из<br>кукурузы<br>консервиров.                                   | 45              | 1,0                  | 4,99         | 5,15          | 71,7           | 2,2          |
| 81               | Борщ с фасолью<br>и картофелем<br>м/к бул. со<br>сметаной и<br>зеленью | 200/7           | 4,79                 | 7,58         | 13,47         | 140,8          | 11,43        |
| 87               | Котлеты,<br>рубленные из<br>говядины                                   | 70              | 10,4                 | 11,24        | 10,44         | 185,6          | 0,8          |
| 128              | Пюре<br>картофельное                                                   | 150             | 3,3                  | 4,91         | 22,17         | 149,9          | 25,9         |
| 02               | Хлеб ржаной                                                            | 40              | 3,7                  | 0,7          | 27,0          | 127,0          |              |
| 251              | Компот из<br>кураги                                                    | 180             | 0,23                 | -            | 20,18         | 83,4           | 0,8          |
|                  | Итого                                                                  |                 | 26,76                | 16,79        | 83,26         | 599,38         | 74,4         |
|                  | <b>Полдник</b>                                                         |                 |                      |              |               |                |              |
| 348              | Печенье сдобное                                                        | 50              | 9,6                  | 12,4         | 87,2          | 244,0          | -            |
| 385              | Кисель плодово-<br>ягодный                                             | 200             | 0,13                 | -            | 36,05         | 108,6          | 1,2          |
|                  | Итого                                                                  |                 | 9,57                 | 11,09        | 61,56         | 372,88         | 5,8          |
|                  | <b>Ужин</b>                                                            |                 |                      |              |               |                |              |
| 247              | Рыба, тушенная<br>с овощами                                            | 170             | 19,05                | 13,02        | 9,26          | 226,3          | 4,6          |
| 01               | Хлеб<br>пшеничный                                                      | 50              | 2,7                  | 1,07         | 18,8          | 91,6           |              |
| 377              | Чай с лимоном                                                          | 200             | 0,06                 | 0,007        | 10,21         | 40,2           | 2,8          |
|                  | Итого                                                                  |                 | 7,98                 | 11,29        | 68,92         | 412,17         | 4,17         |
|                  | <b>Итого за день</b>                                                   |                 | <b>59,35</b>         | <b>62,27</b> | <b>234,75</b> | <b>1794,14</b> | <b>120,7</b> |

Стоимость меню: 179,0 руб.