

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

Меню 10.01.2024

| №<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>                              |                 |                      |              |               |                |              |
| 016              | Запеканка<br>творожная с<br>курагой         | 140             | 24,13                | 16,46        | 25,28         | 347,0          | 1,24         |
| 354              | Соус<br>сметанный                           | 15              | 0,76                 | 4,02         | 8,98          | 123,7          | 0,06         |
| 03               | Бутерброд с<br>маслом, сыром                | 40/5/10         | 3,57                 | 4,46         | 23,24         | 151,15         | -            |
| 382              | какао с<br>молоком                          | 180             | 0,12                 | -            | 18,84         | 77,5           | 1,56         |
|                  | <b>Второй<br/>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>                                 |                 |                      |              |               |                |              |
| 023              | Салат с луком,<br>зеленым<br>горошком       | 50              | 0,35                 | 0,05         | 0,9           | 5,5            | 3,5          |
| 082              | Свекольник<br>м/к бул. со<br>смет., зеленью | 200/7           | 4,92                 | 7,76         | 17,14         | 152,19         | 10,12        |
| 304              | Плов из<br>отварной<br>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<br>ягод                       | 180             | 0,23                 | 15,06        | 20,19         | 83,4           | 220,0        |
|                  | Итого                                       |                 | 24,31                | 30,13        | 176,71        | 510,57         | 249,0        |
|                  | <b>Полдник</b>                              |                 |                      |              |               |                |              |
| 338              | Булочка витая                               | 70              | 4,83                 | 5,77         | 28,22         | 168,6          | -            |
| 379              | Кисель<br>молочный                          | 180             | 2,9                  | 3,5          | 18,86         | 121,05         | 1,4          |
|                  | Итого                                       |                 | 20,56                | 17,75        | 51,93         | 452,85         | 5,2          |
|                  | <b>Ужин</b>                                 |                 |                      |              |               |                |              |
| 132              | Рагу овощное                                | 200             | 11,56                | 12,35        | 16,94         | 226,3          | 42,85        |
| 01               | Хлеб<br>пшеничный                           | 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.