

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



Меню 26.11.2024

| №<br>реце<br>пт. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                                   | Масса<br>порций | Пищевые вещества (г) |              |               |                | Вит-<br>С    |
|------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|                  |  |                 | Б                    | Ж            | У             | Кал            |              |
|                  | <i>Завтрак</i>   |                 |                      |              |               |                |              |
| 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         |
|                  | <i>Второй завтрак</i>  |                 |                      |              |               |                |              |
| 101              | Яблоки свежие  | 100             | 0,5                  | -            | 9,1           | 38,0           | 2,0          |
|                  | <i>Обед</i>  |                 |                      |              |               |                |              |
| 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         |
|                  | <i>Полдник</i>   |                 |                      |              |               |                |              |
| 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          |
|                  | <i>Ужин</i>  |                 |                      |              |               |                |              |
| 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.