

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

18.09.2025

| №<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>                                |                 |                      |              |               |                |              |
| 014              | Каша манная<br>молочная                       | 180             | 4,85                 | 7,78         | 24,08         | 215,1          | 1,3          |
| 03               | Бутерброд с<br>маслом                         | 40/5            | 3,57                 | 4,46         | 23,24         | 151,15         | -            |
| 383              | Коф. напиток с<br>молоком                     | 180             | 0,12                 | -            | 18,84         | 77,5           | 1,56         |
|                  | <b>Второй завтрак</b>                         |                 |                      |              |               |                |              |
| 338              | Яблоки свежие                                 | 100             | 0,72                 | 0,72         | 17,64         | 81,0           | 23,4         |
|                  | Итого                                         |                 | 22,55                | 18,33        | 50,76         | 422,14         | 2,86         |
|                  | <b>Обед</b>                                   |                 |                      |              |               |                |              |
| 24               | Огурец свежий<br>порц.                        | 50              | 0,55                 | 0,1          | 1,9           | 11,5           | 12,5         |
| 102              | Суп<br>картофельный с<br>горохом кур.<br>бул. | 200/7           | 8,71                 | 9,63         | 20,0          | 188,5          | 11,6         |
| 88               | Картофель,<br>тушеный с отв.<br>курами        | 170/30          | 12,79                | 12,23        | 26,83         | 276,4          | 33,2         |
| 02               | Хлеб ржаной                                   | 40              | 3,7                  | 0,7          | 27,8          | 127,0          |              |
| 417              | 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>                                |                 |                      |              |               |                |              |
| 340              | Крендель в<br>сахаре                          | 70              | 5,33                 | 8,33         | 34,8          | 237,2          | 0,3          |
| 251              | Чай с сахаром,<br>лимоном                     | 180             | 5,6                  | 7,0          | 9,0           | 124,0          | 1,2          |
|                  | Итого                                         |                 | 20,56                | 17,75        | 51,93         | 452,85         | 5,2          |
|                  | <b>Ужин</b>                                   |                 |                      |              |               |                |              |
| 226              | Запеканка<br>рыбная из<br>минтая с рисом      | 160             | 29,2                 | 12,46        | 16,48         | 266,3          | 2,3          |
| 01               | Хлеб<br>пшеничный                             | 50              | 1,42                 | 0,22         | 9,28          | 45,8           |              |
| 257              | Напиток из<br>шиповника                       | 200             | 0,68                 | 0            | 14,2          | 59,5           | 180,0        |
|                  | 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: 210,0 руб.