

Государственное бюджетное
 общеобразовательное учреждение
 средняя общеобразовательная
 школа № 358
 Чернышевского района Санкт-Петербурга

Заведующий
 Чернышевского 10
 Рабиновичева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 на 1 октября 2024 г.

Сад 12 часов

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|--|-----------------|------------------|--------------|-----------------|-------------------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,39 | 6,90 | 10,00 | 69,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 78,20 | 5,10 | 51,70 | 0,30 | 27,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 5,33 | 8,50 | 30,92 | 221,96 | 0,02 | 0,00 | 0,02 | 0,26 | 0,09 | 0,02 | 9,32 | 14,32 | 42,11 | 0,31 | 31,29 | 0,42 | 0,01 | 0,00 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,02 | 3,13 | 11,32 | 85,90 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,34 | 2,12 | 2,97 | 0,30 | 10,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | 11,74 | 18,53 | 52,24 | 376,86 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,26 | 0,09 | 0,02 | 91,86 | 21,54 | 96,78 | 0,91 | 68,79 | 0,42 | 0,01 | 0,00 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 14,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 36,00 | 20,00 | 36,00 | 2,60 | 182,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 14,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 36,00 | 20,00 | 36,00 | 2,60 | 182,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0,50 | 0,13 | 1,90 | 12,00 | 0,00 | 5,00 | 0,10 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 6,30 | 9,00 | 11,70 | 0,50 | 145,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ | 200/10/1 | 6,36 | 6,09 | 18,08 | 152,80 | 0,09 | 6,54 | 0,27 | 1,08 | 0,00 | 0,05 | 24,08 | 23,36 | 55,67 | 1,01 | 472,59 | 4,74 | 0,03 | 0,00 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 200 | 19,30 | 21,00 | 22,00 | 355,00 | 0,30 | 18,70 | 7,90 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 35,00 | 37,80 | 402,20 | 8,30 | 483,10 | 12,50 | 0,00 | 0,00 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,60 | 0,24 | 22,00 | 93,00 | 0,00 | 72,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 17,20 | 4,40 | 2,80 | 0,50 | 9,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 17 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 2,60 | 11,80 | 0,50 | 20,40 | 0,80 | 0,00 | 0,00 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 22 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,46 | 2,39 | 11,70 | 0,27 | 18,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | 29,26 | 28,18 | 80,68 | 696,20 | 0,39 | 102,24 | 8,47 | 3,78 | 0,30 | 2,15 | 88,44 | 79,55 | 495,87 | 11,08 | 1 149,24 | 19,04 | 0,03 | 0,00 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ | 70 | 11,06 | 5,46 | 2,27 | 102,31 | 0,05 | 0,86 | 0,03 | 0,75 | 0,08 | 0,05 | 20,46 | 17,68 | 118,91 | 0,43 | 249,38 | 88,80 | 0,37 | 0,02 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,95 | 5,27 | 19,63 | 138,08 | 0,11 | 9,41 | 0,02 | 0,23 | 0,08 | 0,08 | 13,50 | 24,49 | 62,68 | 1,09 | 668,97 | 5,88 | 0,04 | 0,00 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0,15 | 0,15 | 10,11 | 43,23 | 0,01 | 1,50 | 0,00 | 0,24 | 0,00 | 0,01 | 11,60 | 4,05 | 3,71 | 0,74 | 104,73 | 0,75 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 17 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 2,60 | 11,80 | 0,50 | 20,40 | 0,80 | 0,00 | 0,00 |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 50 | 5,34 | 1,83 | 30,84 | 161,16 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 0,00 | 0,03 | 9,72 | 6,84 | 37,44 | 0,44 | 58,46 | 0,69 | 0,01 | 0,01 |
| Итого за прием пищи: | | 20,50 | 12,83 | 69,25 | 475,78 | 0,22 | 11,77 | 0,05 | 1,77 | 0,16 | 0,17 | 57,68 | 55,66 | 234,54 | 3,20 | 1 101,94 | 96,92 | 0,42 | 0,03 |
| Всего за день: | | 62,50 | 59,74 | 222,37 | 1 640,84 | 0,65 | 128,83 | 8,58 | 5,81 | 0,55 | 2,36 | 273,98 | 176,75 | 863,19 | 17,79 | 2 501,97 | 116,38 | 0,46 | 0,03 |