

ГБОУ СОШ №358, Чернышевского, 9
 Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 358 Чернышевского района Санкт-Петербурга

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 на 2 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4.18	8.25	8.86	78.28	0.00	0.00	0.13	0.25	0.25	0.00	9.83	2.94	18.90	0.28	25.47	0.00	0.00	0.00		
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.84	8.01	26.36	182.70	0.06	0.00	0.02	0.06	0.25	0.03	19.85	18.80	85.14	1.12	83.02	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/87	0.12	0.00	8.82	36.00	0.00	1.10	0.00	0.30	0.00	0.00	10.70	2.10	2.80	0.30	17.10	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		10.21	11.26	43.84	296.11	0.06	1.10	0.15	0.34	0.25	0.03	30.38	31.84	104.84	1.28	104.85	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЯЙЦО СВЕЖЕЕ	117	0.80	0.80	14.80	88.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.60	10.80	14.90	3.00	417.00	3.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		0.80	0.80	14.80	88.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.60	10.80	14.90	3.00	417.00	3.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	38	0.38	0.00	0.88	8.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	10.60	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	205/101 0	6.37	8.79	8.77	121.82	0.04	3.34	0.12	0.92	0.04	0.03	19.36	11.88	30.18	0.52	211.33	2.38	0.01	0.03		
СУПЕ ИЗ РЫБЫ	105	20.06	11.08	4.48	197.40	0.02	0.00	0.05	1.91	0.27	0.03	9.99	1.99	18.82	0.20	17.00	1.83	0.00	0.00		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	155	3.07	4.01	20.85	121.04	0.13	8.97	0.98	0.98	0.00	0.08	20.88	32.87	73.53	1.20	886.04	7.01	0.06	0.00		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.12	0.12	23.80	96.84	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	10.90	3.30	2.30	0.50	83.80	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ ЯЧМНО-ПШЕНИЧНЫЙ СЛОБОЩЕННЫЙ	40	1.70	0.20	10.80	51.00	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	4.01	4.34	19.71	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00		
БАТОН СЛОБОЩЕННЫЙ	31	1.90	0.80	10.30	52.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.49	2.38	11.70	0.27	18.30	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		33.19	23.78	78.19	688.90	0.18	14.81	0.73	3.76	0.37	0.18	80.78	82.87	188.84	3.87	1111.85	12.86	0.06	0.00		
Полдник																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	225	22.40	30.72	37.82	298.48	0.11	1.87	0.48	4.14	0.00	0.22	35.17	48.00	251.88	2.35	329.36	8.85	0.00	0.00		
ХЛЕБ ЯЧМНО-ПШЕНИЧНЫЙ СЛОБОЩЕННЫЙ	40	1.70	0.20	10.80	51.00	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	4.01	4.34	19.71	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00		
БУЛОЧКА "ВТОРОЖНЯЯ"	70	6.77	3.54	23.28	182.91	0.05	0.03	0.04	0.30	0.14	0.08	31.10	8.15	83.63	0.50	86.33	1.71	0.01	0.01		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ	180	0.00	0.00	18.75	73.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.70	0.00	0.00	1.18	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		30.87	24.46	81.88	610.89	0.16	1.88	0.48	4.94	0.14	0.30	78.21	82.89	335.20	3.69	428.94	11.80	0.01	0.01		
Всего за день:		74.87	89.18	228.91	1831.98	0.41	23.61	1.37	8.97	0.83	0.48	216.67	167.79	601.88	13.34	2061.38	27.76	0.07	0.03		