

Утверждаю

заведующий

ГБОУ СОШ №358 Чернышевского,9

/Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 2 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	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,37	2,06	15,48	66,64	0,00	1,76	0,00	0,10	0,00	0,00	5,10	3,23	11,27	0,29	29,99	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	45	1,41	2,54	2,82	38,07	0,09	2,07	0,00	1,60	0,00	0,00	9,12	8,84	25,57	0,28	47,94	0,00	0,00	0,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	16,28	22,52	2,97	279,42	0,07	0,00	0,31	5,81	2,68	0,46	60,91	13,19	210,65	2,75	170,45	24,35	0,06	0,04
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,93	2,41	17,57	103,14	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,98	4,08	7,62	0,15	11,52	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		21,99	29,53	38,84	487,27	0,17	3,83	0,31	7,51	2,68	0,46	81,11	29,34	255,11	3,47	259,90	24,35	0,06	0,04
II Завтрак																			
ГРУША СВЕЖАЯ	133	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00
Обед																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	51	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	2,14	4,69	12,16	102,07	0,07	11,96	0,24	1,83	0,00	0,05	39,93	23,99	52,48	1,07	440,17	5,05	0,03	0,00
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80/70	23,81	23,99	5,93	334,83	0,04	1,16	0,60	0,33	0,08	0,03	22,83	12,85	26,37	0,46	89,15	1,93	0,02	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,20	0,00	0,00	4,10	0,00	0,10	15,80	108,90	161,60	3,80	228,80	2,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,20	0,02	12,09	47,53	0,00	2,71	0,00	0,00	0,00	0,00	12,66	5,64	6,04	0,43	36,19	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	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	13	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,80	8,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		35,85	35,22	78,58	801,73	0,31	17,83	0,84	6,66	0,08	0,18	106,62	162,08	285,99	6,96	899,01	11,28	0,05	0,00
Полдник																			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	210	17,44	15,22	16,07	274,49	0,04	20,06	0,05	0,35	0,17	0,07	67,76	25,38	71,34	1,49	277,14	5,77	0,03	0,00
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	3,20	2,90	0,10	24,30	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,80	8,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	116	3,50	3,13	5,63	70,63	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,13	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		23,86	19,06	56,90	500,22	0,04	22,74	0,05	0,85	0,17	0,20	214,97	48,72	197,75	2,63	531,81	7,11	0,03	0,00
Всего за день:		82,30	84,31	189,82	1 859,72	0,52	47,40	1,20	15,62	2,93	0,84	428,40	256,34	760,45	15,76	1 923,22	44,24	0,14	0,04