

Утверждаю

заведующий

ГБОУ СОШ 358, Кузнецкая д.13

/Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 3 сентября 2024 г.

Утро 12 часов

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	С, мг	Na, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	31	3,40	7,04	10,20	70,38	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,76	5,20	42,72	0,31	27,74	0,00	0,00	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛАБОКИСЛОТНЫМ	155	3,70	6,15	22,22	158,48	0,03	0,00	0,02	0,21	0,08	0,00	6,00	10,72	31,48	0,23	33,54	0,22	0,01	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,46	2,19	9,40	67,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,69	6,63	0,00	0,00	0,43	0,00		
Итого за прием пищи:		9,52	15,38	41,81	295,94	0,03	0,00	0,02	0,21	0,08	0,00	89,45	16,75	54,21	0,54	51,71	0,22	0,01	
II Завтрак																			
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	34	0,40	0,10	1,50	9,60	0,02	4,00	0,10	0,20	0,00	0,00	5,00	7,20	0,40	0,40	116,00	0,80	0,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПЕТРУШКОЙ И ЗЕЛЕНОМ ПЕТРУШКИ	150г/шт	6,51	5,51	18,26	149,11	0,10	4,47	3,28	1,00	0,00	0,00	20,69	21,27	76,35	1,19	366,40	4,71	0,00	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180	17,36	19,07	19,75	242,35	0,22	18,81	8,98	3,02	0,34	1,88	32,31	32,68	357,24	7,29	429,61	11,00	0,00	
НАГЕЗОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	0,00	99,76	3,17	0,00	0,00	0,00	14,19	3,65	2,32	0,42	8,06	0,00		
ХЛЕБ РЯНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,80	11,80	0,50	20,40	0,60		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	1,73	8,79	0,15	13,80	0,00		
Итого за прием пищи:		24,92	26,60	71,91	548,68	0,22	94,84	7,49	3,62	0,34	1,84	60,14	70,11	467,69	9,68	564,25	17,21		
Полдник																			
РЫБА, ПРИМУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	64	10,06	4,80	1,88	88,74	0,01	0,42	0,02	0,13	0,08	0,01	5,10	1,42	6,68	0,12	18,18	0,20		
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,48	4,87	18,76	120,78	0,09	8,02	0,02	0,21	0,08	0,07	10,37	20,81	59,26	0,92	570,60	5,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	18,10	75,00	0,00	1,20	0,00	0,30	0,00	0,00	9,40	3,40	9,00	0,60	84,00	0,80		
ХЛЕБ РЯНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,80	11,80	0,50	20,40	0,60		
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	63	6,16	2,45	36,82	189,48	0,06	0,00	0,00	0,53	0,00	0,03	11,93	8,16	44,88	0,53	70,00	0,82		
Итого за прием пищи:		19,81	12,34	79,74	536,08	0,16	9,64	0,04	1,37	0,16	0,11	39,23	39,39	119,84	2,67	784,13	7,68		
Всего за день:		84,36	80,32	192,64	1 350,40	0,32	94,48	7,53	5,10	0,58	1,97	202,96	123,38	671,69	13,14	1 376,38	25,19		