

Утверждаю

заведующий

ГБОУ СОШ 356, Кузнецовская д. 13
(Распономарева Н.И.)

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

Сад 12 часов

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38	4,25	8,54	12,53	86,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	97,97	6,39	64,77	0,38	34,08	0,00	0,00	0,00
КАША РИСОВАЯ ЖАРИМА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,00	8,08	29,74	210,98	0,02	0,00	0,03	0,26	0,06	0,02	10,35	12,88	37,43	0,29	27,60	0,37	0,41	0,05
ЧАЙ С МОЛОКОМ	185	2,95	2,57	14,21	81,26	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	1,80	2,43	0,28	9,87	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		12,21	16,27	36,48	368,68	0,02	0,02	0,03	0,26	0,06	0,02	111,11	20,98	104,03	0,35	71,45	0,37	0,41	0,05
II Завтрак																			
СОС 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	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	0,00	0,00
Обед																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	43	0,50	0,13	1,90	12,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	6,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200г/пор	7,75	8,07	34,42	201,69	0,12	6,74	0,28	1,57	0,00	0,09	29,29	26,46	99,30	1,55	533,34	6,35	0,03	0,00
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	216	21,02	22,87	23,96	386,60	0,33	20,36	8,60	2,40	0,33	2,18	38,12	41,18	438,00	0,04	426,10	12,61	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	180	0,60	0,24	32,00	93,00	0,00	72,00	0,20	0,00	0,00	0,10	17,20	4,40	2,80	0,50	8,80	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНО-ПШЕНИЧНЫЙ СЛОЖАЩИЙ	24	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	30,40	0,60	0,00	0,00
БАТОН СЛОЖАЩИЙ	25	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:		32,37	32,03	86,96	776,69	0,45	104,10	8,14	4,87	0,33	2,27	94,77	88,01	575,50	12,36	1 352, 59	21,78	0,03	0,00
Полдник																			
РЫБА ПРЯЖИЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	67	14,07	3,67	2,28	116,10	0,21	2,98	0,02	0,18	0,02	0,01	1,16	1,92	8,71	0,16	25,98	0,42	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	141	2,95	5,21	19,84	138,16	0,11	6,48	0,02	0,24	0,03	0,03	14,61	24,76	63,43	1,11	674,97	5,93	0,04	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,70	89,20	0,00	1,40	0,00	0,20	0,00	0,00	11,40	4,00	3,80	0,70	100,80	0,70	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНО-ПШЕНИЧНЫЙ СЛОЖАЩИЙ	24	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	30,40	0,60	0,00	0,00
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	63	4,18	1,70	36,26	184,82	0,07	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	12,24	8,13	44,98	0,53	59,04	0,80	0,01	0,00
Итого за прием пищи:		24,32	10,82	66,60	534,28	0,38	11,44	0,04	1,12	0,17	0,12	43,01	41,41	121,93	3,00	888,99	8,67	0,05	0,00
Всего за день:		66,90	64,12	326,66	1 733,29	0,65	118,54	8,31	6,23	0,51	2,81	260,29	160,28	812,22	16,31	2 214, 53	30,60	0,05	0,00