

Утверждаю

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №358 Чернышевского района Самарской области
 Заведующий
 ГБОУ СОШ №358 Чернышевского района Самарской области
 Мухоморова Елена Александровна

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

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Na, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,58	13,39	19,40	133,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101,71	6,69	100,30	0,58	52,77	0,00	0,00	0,00	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,56	7,36	27,30	163,10	0,02	0,00	0,02	0,23	0,08	0,02	6,97	11,69	34,25	0,27	20,34	0,34	0,01	0,00
ЧАЙ С МОЛКОМ	180	2,69	3,34	12,36	80,26	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	3,81	1,81	2,47	0,24	8,66	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи: *		13,83	24,09	69,06	467,02	0,02	0,01	0,02	0,23	0,08	101,71	18,57	212,29	1,09	86,77	0,34	0,01	0,00	
II Завтрак																			
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	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	
Обед																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	51	0,50	0,13	1,90	12,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,00	145,00	1,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПИЦЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/101	7,04	6,46	24,04	182,76	0,11	7,40	0,29	1,51	0,00	0,09	51,07	26,99	96,04	1,51	342,77	8,22	0,03	0,00
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	21,23	23,10	24,20	380,50	0,33	30,97	8,89	2,40	0,33	2,20	36,50	41,58	440,40	6,13	931,41	13,75	0,00	0,00
НАЛИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОБНИКА	180	0,80	0,24	22,00	83,00	0,00	73,00	0,20	0,00	0,00	0,10	17,20	4,40	2,80	0,50	6,80	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РИСОВО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	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	44	1,90	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,36	11,70	0,27	16,35	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		31,47	30,53	66,94	761,66	0,44	103,06	9,38	4,43	0,33	2,39	90,92	83,96	573,48	12,41	1 267,73	21,77	0,03	0,00
Полдник																			
РЫБА ТРУПЦЕВЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	14,86	5,60	2,14	116,33	0,01	0,55	0,02	0,15	0,09	0,01	9,83	1,87	3,51	0,16	24,88	0,41	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	2,98	4,89	20,36	138,32	0,11	6,80	0,02	0,23	0,08	0,09	14,83	25,55	65,34	1,15	806,63	6,13	0,04	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,79	88,20	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 РИСОВО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	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	60	5,93	2,12	34,67	182,00	0,07	0,00	0,42	0,00	0,03	11,43	7,85	42,95	0,51	68,98	0,70	0,01	0,02	
Итого за прием пищи:		34,91	12,87	66,49	697,84	0,19	11,75	0,04	1,20	0,17	9,13	46,68	41,87	132,20	3,02	909,69	8,83	0,06	0,02
Всего за день:		76,80	46,71	233,29	1 726,77	0,66	116,82	0,34	5,96	0,48	2,54	211,11	184,22	644,88	18,82	2 064,42	30,64	0,09	0,02