

Утверждаю

заведующий

ГБОУ СОШ 358-Кузнеческая д.13

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 4 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 358 Московского района Санкт-Петербурга

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, м, г		Э1, мг	С, мг	А, мкг	Б, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Ka, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Sa, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	38	3,89	4,92	8,40	74,40	0,00	0,00	0,12	0,24	0,24	0,00	5,28	2,76	15,84	0,24	23,88	0,00	0,00	0,00		
САЛАТ ИЗ ГОРСЦИЯ ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	47	1,43	2,57	2,85	38,48	0,10	2,08	0,00	1,63	0,00	0,00	9,22	8,88	26,64	0,28	48,48	0,00	0,00	0,00		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	153	14,68	19,74	3,18	246,77	0,28	0,00	0,21	4,95	2,98	0,33	66,73	10,34	165,11	2,14	192,28	2,47	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,52	2,75	18,07	102,48	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,13	6,71	14,10	0,28	20,62	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		23,42	29,98	30,60	464,14	0,16	2,08	0,33	6,81	2,60	0,34	72,96	39,74	220,99	2,84	243,24	2,47	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ТРУЩА СВЕЖАЯ	177	0,90	0,50	19,80	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	29,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,30	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		0,90	0,50	19,80	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	29,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,30	0,00	0,00		
Обед																					
ЧАЙ С САХАРОМ	246	0,15	0,00	16,91	64,16	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	3,83	2,97	5,98	0,58	19,08	0,00	0,00	0,00		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	62	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	8,30	18,80	0,50	70,50	1,90	0,00	0,00		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	2005/1	1,75	4,14	8,12	81,34	0,26	10,31	0,22	1,33	0,00	0,05	42,15	19,84	40,63	0,85	297,05	4,08	0,01	0,00		
ГУРПШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	95/70	34,07	32,89	5,62	451,66	0,23	0,96	0,50	0,29	0,08	0,03	19,72	10,60	22,63	0,40	75,50	1,83	0,01	0,00		
КАША ПРЯНОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	8,90	33,00	240,00	0,20	0,00	0,00	4,10	0,00	0,10	15,80	108,90	161,80	3,80	228,80	2,00	0,00	0,00		
КЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	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	20	1,10	0,80	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:		46,67	49,26	78,66	914,44	0,28	13,26	0,72	6,11	0,08	0,13	98,70	182,44	276,12	6,61	725,13	10,01	0,02	0,00		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	248	34,35	21,30	21,81	381,52	0,04	20,94	0,04	0,38	0,18	0,07	79,70	26,27	83,77	1,86	268,80	8,59	0,02	0,00		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	3,20	2,90	0,10	34,30	0,00	0,00	0,00		
КЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	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	0,64	34,07	1,38	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,10	0,80	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	1,80	8,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00		
ЙОГУРТ В ИНДУПАК	178	3,50	3,13	5,83	70,69	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,13	127,50	14,00	85,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		39,77	28,14	62,44	607,26	0,04	23,82	0,04	0,88	0,18	0,10	230,51	82,61	216,18	2,72	548,17	7,93	0,02	0,00		
Всего за день:		100,58	58,87	196,49	2 096,33	0,48	43,01	1,09	14,30	2,86	0,78	416,96	249,96	732,79	16,16	1 749,04	48,91	0,06	0,02		