

Утверждаю

заведующий

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №358 Московского района Санкт-Петербурга
 Распорядитель Н.И.

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

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
		Белок, г	Жир, 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	Na, мг	Cl, мг	F, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,95	5,00	8,64	75,64	0,00	0,00	0,12	0,24	0,24	0,00	5,37	2,81	18,10	0,24	24,28	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА																			
ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО САЛАТА НАТУРАЛЬНОГО	45	1,32	2,38	2,84	35,04	0,08	1,84	0,00	1,50	0,00	0,00	8,34	6,27	23,94	0,28	44,88	0,00	0,00	0,00
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛКОМ	190	2,29	2,85	13,84	81,82	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	8,14	10,25	0,21	15,09	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		25,16	21,93	28,25	479,13	0,17	1,84	0,44	7,78	2,88	0,48	81,73	39,47	203,87	3,48	209,95	34,87	0,00	0,00
II Завтрак																			
ГРУША СВЕЖАЯ	179	0,90	0,50	19,90	70,80	0,00	3,00	0,00	0,80	0,00	0,00	25,70	16,20	21,80	2,70	232,80	1,50	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,90	0,50	19,90	70,80	0,00	3,00	0,00	0,80	0,00	0,00	25,70	16,20	21,80	2,70	232,80	1,50	0,00	0,00
Обед																			
ЧАЙ С САХАРОМ	220	0,19	0,00	14,00	58,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,12	2,90	4,78	0,48	16,43	0,00	0,00	0,00
СУПЕЦ СВЕЖИЙ	85	0,42	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	15,40	6,30	14,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОМ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/9/1	1,55	4,44	7,12	78,63	0,04	8,13	0,22	1,51	0,00	0,08	38,20	17,18	26,38	0,73	295,06	3,71	0,00	0,00
ГУЛЮЩИ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	9970	31,53	25,77	5,95	433,75	0,05	1,07	0,88	0,31	0,07	0,02	22,26	13,97	29,70	0,49	92,48	1,99	0,02	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	32,00	240,00	0,20	0,00	0,00	4,10	0,00	0,10	15,80	108,90	181,60	3,80	328,80	2,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СВОЩАЩЕННЫЙ	35	1,05	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	5,40	3,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00
БАТОН СВОЩАЩЕННЫЙ	21	1,10	0,90	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	1,60	8,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		42,91	40,73	79,47	328,16	0,29	13,21	0,81	9,32	0,07	0,18	94,30	183,69	271,38	6,71	897,47	8,98	0,24	0,00
Полдник																			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНТЫЕ	235	22,48	19,34	21,18	333,47	0,05	20,88	0,05	0,30	0,17	0,08	69,62	27,05	80,47	1,58	368,37	5,27	0,00	0,00
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	190	0,13	0,01	18,90	64,80	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	3,20	2,80	0,10	24,30	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СВОЩАЩЕННЫЙ	43	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 СВОЩАЩЕННЫЙ	21	1,10	0,90	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	1,60	8,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00
СОУРТ В ИНДУПАК	161	3,30	3,13	6,63	75,63	3,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,13	127,50	14,00	45,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		28,88	23,18	62,01	575,20	3,05	23,24	0,05	0,84	0,17	0,21	216,83	60,65	206,28	3,46	540,84	7,61	0,02	0,00
Всего за день:		97,87	86,24	199,21	2 014,89	0,61	40,29	1,30	14,87	3,19	0,88	419,06	349,38	764,11	15,83	98	43,74	0,12	0,04