

Утверждаю

заведующий

ГБОУ СОШ 358, Кузнеческая д.13

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

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 5 сентября 2024 г.

Ясли 12 часов

Применение пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, мг, 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	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	32	3,24	4,50	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУТЕС МОДНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	128	4,95	7,77	20,65	172,71	0,05	0,00	0,00	0,87	0,08	0,00	16,74	27,62	99,95	0,85	78,11	1,40	0,01	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	179	3,21	2,99	10,60	63,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	8,20	13,09	0,44	33,90	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		11,70	14,95	28,45	217,92	0,05	0,00	0,10	1,07	0,28	0,00	26,94	38,12	96,34	1,80	121,91	1,40	0,01	0,00
II Завтрак																			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	196	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																			
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,75	7,63	6,00	96,00	0,00	1,83	0,00	3,25	0,00	0,00	7,38	2,88	6,88	0,25	62,00	0,38	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ГОБИДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/105	5,47	7,65	12,03	143,00	0,06	11,75	0,23	2,28	0,00	0,07	38,51	28,18	54,61	1,40	364,90	0,48	0,01	0,00
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	86	13,69	4,78	6,56	123,50	0,03	0,00	0,04	0,25	0,25	0,03	8,85	2,30	21,28	0,30	23,31	1,84	0,00	0,00
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	148	2,44	1,30	5,52	65,27	0,00	5,12	0,49	0,24	0,00	0,00	25,92	15,21	33,55	0,81	117,45	2,93	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	1908	0,00	0,00	7,00	26,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	34,50	85,40	148,90	14,90	496,90	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	81	1,83	0,20	10,63	51,63	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 ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,18	0,50	7,70	30,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,18	13,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		25,08	22,85	49,44	548,72	0,09	18,20	0,76	6,30	0,25	0,30	111,30	132,60	291,85	18,36	1 111,77	12,97	0,01	0,00
Полдник																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	143	26,21	12,96	22,60	314,70	0,00	0,00	0,14	1,99	0,14	0,28	109,94	32,33	289,72	1,14	182,11	1,28	0,00	0,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,37	3,91	7,34	81,21	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
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	119	0,80	0,20	7,50	58,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	8,90	15,20	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	23	2,90	3,60	14,50	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,23	5,82	18,28	0,34	21,11	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		33,18	20,67	52,97	528,34	0,10	15,48	0,14	3,19	0,14	0,28	136,67	46,93	301,20	1,56	365,22	1,26	0,00	0,00
Всего за день:		69,94	58,42	130,86	1 292,98	0,27	34,83	1,01	9,85	0,37	0,51	472,93	217,75	605,45	21,40	1 813,80	18,24	0,01	0,00

Утверждаю

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

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 5 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Применение пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, мг, 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	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	32	3,50	4,43	7,99	66,96	0,00	0,00	0,11	0,22	0,22	0,00	4,75	2,48	14,28	0,22	21,66	0,00	0,00	0,00
КАША МЯЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	206	6,21	7,84	27,21	168,88	0,00	0,00	0,09	0,77	0,10	0,00	14,17	4,97	21,19	0,29	33,83	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	186	4,17	3,42	13,57	101,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	8,75	18,88	27,71	0,93	71,40	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		13,88	15,69	48,77	277,60	0,00	0,00	0,14	0,99	0,32	0,01	27,67	26,13	63,18	1,44	126,89	0,00	0,00	0,00
II Завтрак																			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	179	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																			
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	62	0,96	9,42	7,44	118,04	0,00	4,84	0,00	4,08	0,00	0,00	15,27	11,18	28,79	0,62	264,70	2,58	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ГОБИДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/106	5,54	6,96	13,61	142,18	0,06	12,50	0,24	1,71	0,00	0,08	58,44	27,05	63,89	1,48	381,94	0,75	0,02	0,00
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	118	17,71	7,21	10,80	176,81	0,02	0,00	0,04	0,29	0,19	0,01	8,94	2,81	18,85	0,30	20,00	1,04	0,00	0,00
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	3,03	2,42	11,86	81,07	0,00	7,14	1,33	0,48	0,00	0,00	62,32	21,94	61,20	0,67	224,94	0,81	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	1908	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,40	1,40	0,20	8,80	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	81	1,70	0,20	10,60	51,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,88	0,78	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,38	23,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		30,14	26,80	75,61	671,40	0,06	23,58	1,81	7,91	0,19	0,09	160,12	62,81	186,37	4,71	976,60	17,30	0,02	0,00
Полдник																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	186	33,00	16,97	30,02	426,31	0,00	0,29	0,19	2,44	0,00	0,28	299,59	41,74	346,83	1,23	244,67	0,70	0,00	0,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	204	5,81	5,19	8,78	107,81	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
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	119	0,60	0,20	7,50	58,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	8,90	15,20	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ	35	3,28	3,00	25,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	5,40	24,30	0,80	33,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		41,69	28,36	73,34	683,23	0,10	15,49	0,14	3,64	0,00	0,28	336,95	67,04	384,63	1,89	432,67	0,70	0,00	0,00
Всего за день:		85,61	81,94	187,23	1 703,62	0,20	39,47	1,89	10,64	0,37	0,41	486,31	188,88	647,96	6,14	1 813,80	18,24	0,01	0,00