

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №358 Чернышевского, 9 района №358 Санкт-Петербурга  
 Заведующий  
 И.И.И.

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

Сад 12 часов

Примечание, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,52	3,19	5,44	48,17	0,00	0,00	0,08	0,16	0,16	0,00	3,42	1,79	10,36	0,16	15,48	0,00	0,00	0,00		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,73	6,54	28,39	194,78	0,03	0,00	0,02	0,84	0,07	0,01	12,72	5,51	23,27	0,31	38,90	0,00	0,01	0,00		
КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,91	3,29	11,36	90,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,87	12,85	18,42	0,62	47,57	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>12,16</b>	<b>13,02</b>	<b>45,19</b>	<b>333,98</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,02</b>	<b>23,01</b>	<b>19,66</b>	<b>52,05</b>	<b>1,09</b>	<b>101,93</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	188	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	65	1,96	10,03	7,82	126,72	0,00	0,16	0,00	4,36	0,00	0,00	14,12	11,88	28,51	0,96	303,07	2,51	0,00	0,00		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОЛЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	300/106	8,11	8,04	11,79	125,30	0,04	10,09	0,20	1,66	0,00	0,08	48,21	34,77	46,50	1,30	360,70	8,48	0,02	0,00		
ПЮДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	95	13,24	5,72	8,04	136,01	0,03	0,00	0,03	0,18	0,15	0,02	6,84	2,07	15,40	0,21	18,30	0,62	0,00	0,00		
ОВОЩИ ТРИУМФЕРНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	165	2,73	2,18	10,68	73,03	0,00	8,43	1,20	0,44	0,00	0,00	56,14	28,78	55,18	0,87	202,83	6,23	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	3,50	1,40	0,20	3,82	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	66	1,70	0,20	10,80	51,00	0,00	0,20	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	1,88	0,78	12,90	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,21	14,70	0,33	23,08	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>26,78</b>	<b>26,83</b>	<b>70,23</b>	<b>616,11</b>	<b>0,08</b>	<b>31,87</b>	<b>1,43</b>	<b>7,13</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>142,26</b>	<b>77,36</b>	<b>184,84</b>	<b>4,41</b>	<b>948,64</b>	<b>16,26</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	185	20,28	19,22	21,57	268,30	0,07	0,33	0,10	1,98	2,19	0,23	240,09	36,30	316,73	1,07	217,51	2,10	0,04	0,04		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	211	8,03	5,38	10,13	112,00	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		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,60	0,20	7,50	38,00	0,12	15,30	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	19,30	0,10	169,00	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	36	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	5,40	24,30	0,60	83,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>31,80</b>	<b>27,80</b>	<b>65,20</b>	<b>649,30</b>	<b>0,17</b>	<b>16,63</b>	<b>0,10</b>	<b>3,18</b>	<b>2,19</b>	<b>0,23</b>	<b>279,48</b>	<b>59,60</b>	<b>359,33</b>	<b>1,77</b>	<b>409,51</b>	<b>2,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77,28</b>	<b>66,64</b>	<b>180,64</b>	<b>1 594,38</b>	<b>0,28</b>	<b>37,10</b>	<b>1,63</b>	<b>10,31</b>	<b>0,27</b>	<b>0,43</b>	<b>444,72</b>	<b>147,36</b>	<b>693,72</b>	<b>7,27</b>	<b>1 467,88</b>	<b>18,48</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>		