

Утверждаю

Государственное бюджетное
образовательное учреждение
средней общеобразовательной школы
Муниципального района Самарского района
Заведующий
СОШ №358 Чернышевского 10
Распоповская Н.И.

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 6 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 ы, 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	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	3,14	9,33	13,20	125,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	199,29	9,84	102,14	0,68	49,50	0,00	0,00	0,00
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ («ДРУЖБА»)	200	6,27	10,32	29,98	226,07	0,04	0,03	0,03	0,45	0,10	0,01	6,02	12,23	35,72	0,38	32,35	0,59	0,01	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2,79	2,91	10,25	76,81	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	1,65	2,12	0,21	7,44	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		12,20	18,56	53,23	430,47	0,04	0,01	0,03	0,45	0,10	0,01	169,06	23,72	139,98	1,27	89,29	0,59	0,01	0,00
II Завтрак																			
ГРУША СВЕЖАЯ	116	0,60	0,50	15,50	70,00	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,60	0,50	15,50	70,00	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,93	3,02	1,56	47,42	0,00	1,08	0,00	1,48	0,00	0,00	16,43	8,89	19,24	0,62	142,27	3,43	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФАКЕЛЬКАМИ	200/20	5,30	4,94	13,22	118,62	0,09	6,68	0,21	0,99	0,04	0,06	33,48	24,87	79,89	1,04	625,96	6,24	0,04	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	18,20	18,30	28,82	361,99	0,13	13,08	0,04	1,83	0,16	0,20	29,77	52,10	223,31	3,57	1 203,45	14,48	0,09	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,90	1,92	2,98	35,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,38	1,73	9,02	0,00	17,57	1,15	0,00	0,00
КОМПЛОТ ИЗ КУРАТИ	180	0,16	0,00	7,62	31,72	0,01	0,76	0,02	0,29	0,00	0,02	10,93	4,40	5,85	0,17	69,67	0,38	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	10,71	0,84	34,07	1,34	0,01	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	38	1,86	0,75	12,90	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,53	23,05	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		29,29	39,24	77,49	712,76	0,29	22,50	0,27	4,67	0,20	0,30	97,34	160,33	371,70	6,87	2 014,21	27,02	0,13	0,00
Полдник																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	48	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	3,02	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С РЫДОМ	155	7,85	6,69	30,61	232,11	0,06	0,00	0,06	2,16	0,51	0,08	19,46	8,26	66,36	1,21	62,29	4,77	0,02	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160/67	0,12	0,00	6,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,75	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00
БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	2,90	11,75	49,60	236,60	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	43,78	11,02	61,85	0,62	83,25	1,88	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		11,87	20,84	90,99	616,71	0,16	6,10	0,16	2,46	0,61	0,18	80,24	31,40	162,71	2,63	327,69	7,43	0,02	0,00
Всего за день:		62,96	69,84	234,24	1 730,44	0,49	31,61	0,48	8,28	0,81	0,49	372,34	171,85	695,99	13,47	2 055,59	36,54	0,16	0,00