

Утверждаю

ГБОУ СОШ 358, Кузнецовская д.13
 Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 358
 Московского района Санкт-Петербурга
 заведующий
 Распилюева Н.И.

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 9 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	39	1,91	2,72	20,43	87,94	0,00	2,33	0,00	0,13	0,00	0,00	6,72	4,27	14,87	0,38	38,57	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕННАЯ ЖАДКАЯ	205	7,02	7,76	34,14	234,01	0,12	0,00	0,02	1,08	0,08	0,02	17,93	28,58	79,74	1,06	79,43	1,87	0,01	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,10	2,35	12,54	83,27	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,05	7,24	14,93	0,30	21,77	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		11,93	12,83	67,11	405,22	0,14	2,33	0,02	1,21	0,08	0,03	32,70	40,08	109,54	1,75	140,77	1,87	0,01	0,00
II Завтрак																			
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	176	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																			
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,00	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	10,90	3,30	2,30	0,50	63,00	0,50	0,00	0,00
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	0	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	8,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,80	4,50	20,00	147,00	0,10	3,10	0,20	2,70	0,00	0,00	28,70	23,90	61,30	1,50	326,70	3,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	110	16,02	4,63	6,88	140,99	0,02	0,00	0,03	0,22	0,21	0,03	9,31	2,98	22,19	0,33	26,81	1,42	0,00	0,00
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	181	3,84	3,24	16,02	109,65	0,10	15,54	0,71	0,58	0,04	0,07	56,54	32,97	68,42	1,43	408,20	5,48	0,04	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	65	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	38	1,86	0,75	12,90	66,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		27,86	13,44	63,30	618,48	0,22	21,84	0,84	4,31	0,26	0,10	124,20	76,80	207,72	5,43	952,93	13,16	0,04	0,00
Полдник																			
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	104	20,08	17,14	14,01	290,23	0,04	0,00	0,01	0,04	0,03	0,02	12,60	10,15	38,28	0,79	44,40	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	168	3,65	3,66	24,67	149,43	0,14	11,64	0,73	0,44	0,05	0,11	32,66	40,46	89,96	1,59	847,11	8,58	0,06	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,63	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	68	5,13	2,99	33,48	139,05	0,14	0,00	0,00	0,85	0,00	0,00	12,85	7,87	43,34	0,54	65,21	1,08	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНДУПАК	184	2,90	2,50	4,50	66,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	21,64	86,51	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	1,58	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		33,36	33,26	109,10	772,72	0,32	11,84	0,74	1,73	0,08	0,23	166,82	73,97	269,38	3,42	1 124,32	10,46	0,06	0,00
Всего за день:		72,85	59,56	288,51	1 796,42	0,68	36,81	1,70	7,14	0,41	0,36	326,72	190,83	576,66	10,60	2 218,02	26,29	0,11	0,00