

Утверждаю

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 9 сентября 2024 г.

Если 12 часов

заведующий
ГБОУ СОШ 358, Кузнецовская д.13
Городской районной администрации
общественный представитель И./
средняя общеобразовательная
школа № 358
Московского района Санкт-Петербурга

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	88,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	11,60	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,45	7,07	27,21	193,98	0,10	0,00	0,02	0,90	0,08	0,02	11,78	22,98	64,14	0,84	64,43	1,38	0,01	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,86	2,18	10,62	72,41	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,35	3,98	7,06	0,14	10,56	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		9,51	11,35	53,63	334,37	0,11	1,80	0,02	1,00	0,08	0,02	23,31	30,24	82,70	1,28	105,99	1,35	0,01	0,00
II Завтрак																			
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	156	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	0,10	0,10	16,70	60,70	0,00	0,80	0,00	0,10	0,00	0,00	9,10	2,80	1,90	0,40	83,00	0,40	0,00	0,00
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	0	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	96,40	1,20	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	0,10	2,60	0,20	2,40	0,00	0,00	25,90	22,00	56,90	1,40	298,80	2,70	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	81	11,93	3,04	6,69	101,64	0,01	0,00	0,02	0,14	0,13	0,01	8,70	2,12	15,15	0,22	18,91	0,88	0,00	0,00
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	162	3,94	5,31	16,70	131,17	0,10	14,28	0,68	0,62	0,08	0,08	46,19	30,00	66,30	1,32	383,74	5,07	0,04	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,10	0,50	7,70	38,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		21,07	12,47	73,19	514,81	0,21	19,46	0,90	3,56	0,21	0,08	103,14	67,15	178,63	4,39	844,85	11,06	0,04	0,00
Полдник																			
КОТЛЕТА РУБЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	88	17,22	18,16	12,32	263,24	0,04	0,00	0,01	0,07	0,05	0,01	10,70	6,44	32,38	0,88	37,98	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,91	5,27	19,65	138,05	0,12	9,13	0,62	0,42	0,08	0,09	27,33	32,62	72,15	1,27	667,24	6,84	0,05	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,10	0,50	7,70	38,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,20	94,50	80,40	148,30	14,80	499,60	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		22,23	22,06	63,07	499,59	0,16	9,93	0,62	0,79	0,13	0,30	137,48	126,79	273,41	17,40	1 236,02	7,64	0,05	0,00
Всего за день:		52,81	46,87	179,89	1 348,67	0,48	31,19	1,55	5,35	0,42	0,41	283,93	223,18	832,04	23,07	2 186,48	20,06	0,10	0,00