

Утверждаю

Министр образования
и молодежной политики
Самарской области
Ирина Владимировна
Самаркина

Министр
образования
и молодежной
политики
Самарской
области
Ирина Владимировна
Самаркина

СОШ №358 Чернышевского 10
г.Самара

Распоряжением

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 10 октября 2024 г.**

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,28	5,41	9,24	81,84	0,00	0,00	0,13	0,26	0,26	0,00	5,81	3,04	17,42	0,26	26,27	0,00	0,00	0,00
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,66	9,55	27,37	222,44	0,11	0,00	0,02	1,09	0,08	0,04	20,58	36,10	91,32	1,14	101,71	1,83	0,02	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,89	4,82	12,12	85,83	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,42	4,18	7,60	0,15	11,36	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		13,83	17,78	48,73	390,11	0,12	0,00	0,15	1,35	0,34	0,04	32,81	43,32	116,34	1,55	139,34	1,83	0,02	0,00
II Завтрак																			
БАНАН СВЕЖИЙ	110	1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	4,02	0,00	0,00	0,00	0,07	7,24	37,99	25,33	0,54	349,74	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	4,02	0,00	0,00	0,00	0,07	7,24	37,99	25,33	0,54	349,74	0,00	0,00	0,00
Обед																			
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,48	6,56	8,77	115,01	0,05	5,92	0,21	1,63	0,00	0,07	36,77	20,52	59,56	1,22	299,39	5,62	0,02	0,00
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	90	22,51	7,12	0,52	155,64	0,15	0,62	0,09	0,03	0,00	0,13	21,81	28,74	183,92	0,61	390,86	56,64	0,38	0,04
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,31	1,02	1,22	15,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,26	0,73	3,84	0,00	7,47	0,49	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,76	5,65	17,80	133,39	0,10	8,44	0,02	0,23	0,08	0,07	11,07	21,91	56,17	0,97	600,43	5,28	0,03	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,70	0,20	10,60	51,00	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	28	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		33,76	21,15	58,63	565,04	0,30	17,08	0,32	2,39	0,08	0,27	103,48	88,03	348,50	4,51	1 438, 17	69,37	0,43	0,04
Полдник																			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	14,80	13,06	13,57	234,88	0,07	19,82	0,04	0,65	0,14	0,11	66,76	33,84	154,83	2,71	462,53	9,86	0,04	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,13	0,09	9,85	41,20	0,01	0,63	0,00	0,11	0,00	0,01	11,72	4,77	4,51	0,57	49,19	0,31	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	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
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	6,57	3,63	40,55	221,30	0,09	5,90	0,02	0,82	0,07	0,05	28,76	13,56	59,35	0,91	136,67	2,27	0,01	0,02
ЙОГУРТ В ИНДУПАК	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,13	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		26,00	20,03	76,00	599,01	0,17	26,73	0,06	1,88	0,21	0,30	237,14	68,77	325,49	4,69	851,29	13,24	0,05	0,02
Всего за день:		75,09	59,46	204,36	1 650,16	0,66	47,83	0,53	5,62	0,63	0,68	380,67	238,11	815,66	11,29	2 778, 54	84,44	0,50	0,06