

Утверждаю

Заведующий

СОШ №358 Чернышевского 10

/Распономарева Н.И./

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 11 октября 2024 г.**

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	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 ДЖЕМОМ	45	2,05	3,02	22,79	97,96	0,00	2,59	0,00	0,11	0,11	0,00	7,45	4,54	15,88	0,32	43,42	0,00	0,00	0,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,41	7,58	30,95	214,21	0,02	0,00	0,02	0,24	0,07	0,01	7,59	14,35	42,33	0,30	31,50	0,43	0,02	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	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		7,46	10,60	62,14	346,17	0,02	2,59	0,02	0,35	0,18	0,01	23,84	21,39	59,61	0,82	80,72	0,43	0,02	0,00
II Завтрак																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	174	0,87	0,17	17,57	80,00	0,02	12,87	0,04	0,00	0,00	0,02	31,30	17,39	31,30	2,26	158,26	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,87	0,17	17,57	80,00	0,02	12,87	0,04	0,00	0,00	0,02	31,30	17,39	31,30	2,26	158,26	0,00	0,00	0,00
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,82	2,96	4,08	46,51	0,00	1,94	0,00	1,43	0,00	0,00	16,12	9,69	18,87	0,61	139,54	3,37	0,00	0,00
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,45	9,97	11,68	167,33	0,08	5,76	0,02	1,87	0,00	0,06	33,32	21,92	79,50	1,19	482,94	6,58	0,03	0,00
СУФЛЕ КУРИНОЕ	75	11,51	13,11	2,74	174,70	0,01	0,00	0,03	0,30	0,31	0,04	6,97	1,64	21,42	0,28	20,92	2,49	0,01	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	12,20	7,50	40,80	0,90	62,90	0,80	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,15	0,11	9,62	40,50	0,01	0,74	0,00	0,13	0,00	0,01	12,44	5,31	5,30	0,67	57,64	0,37	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	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	29	1,88	0,75	12,90	66,00	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:		25,51	30,50	71,02	667,84	0,20	8,44	0,05	5,33	0,31	0,11	89,40	53,41	200,30	4,82	821,06	14,95	0,04	0,00
Полдник																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	41	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,08	0,00	0,00	8,32	5,04	15,12	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	20,95	18,02	18,09	318,29	0,14	9,15	0,01	0,76	0,03	0,18	22,52	42,23	218,55	3,33	977,74	13,22	0,09	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,19	0,02	7,95	33,22	0,01	0,87	0,02	0,33	0,00	0,02	11,31	4,75	6,65	0,20	79,63	0,43	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	4,80	5,20	23,60	1,00	40,80	1,60	0,00	0,00
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	55	4,07	7,60	26,55	181,25	0,11	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	10,06	6,32	34,37	0,43	51,71	0,86	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		27,55	25,88	66,31	599,56	0,26	11,62	0,03	2,52	0,03	0,20	57,01	63,54	298,29	5,36	1 206,28	17,31	0,09	0,00
Всего за день:		61,39	67,15	217,04	1 693,57	0,50	35,52	0,14	8,20	0,52	0,34	201,55	155,73	589,50	13,26	2 266,32	32,69	0,15	0,00