

Утверждаю

заведующий

ГБОУ СОШ №358, Чернышевского,9
Васильева 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		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	35	1,77	2,60	19,62	84,35	0,00	2,23	0,00	0,09	0,09	0,00	6,42	3,91	13,67	0,28	37,39	0,00	0,00	0,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,11	7,05	29,46	201,20	0,02	0,00	0,02	0,24	0,08	0,02	8,18	13,90	41,03	0,30	30,46	0,41	0,01	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:		6,88	9,65	57,48	319,55	0,02	2,23	0,02	0,33	0,17	0,02	23,40	20,31	56,10	0,78	73,65	0,41	0,01	0,00
II Завтрак																			
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	174	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																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,87	3,16	4,36	49,70	0,00	2,07	0,00	1,53	0,00	0,00	17,22	10,36	20,17	0,65	149,11	3,60	0,00	0,00
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,87	8,36	11,85	147,53	0,06	6,05	0,01	1,77	0,00	0,05	27,61	19,25	48,99	0,82	430,95	4,55	0,02	0,00
СУФЛЕ КУРИНОЕ	65	9,76	11,48	2,77	153,15	0,03	0,31	0,07	0,39	0,31	0,09	13,54	8,69	86,85	0,93	103,44	5,02	0,01	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	3,86	3,30	18,82	118,15	0,10	0,00	0,00	1,07	0,00	0,00	11,83	7,28	39,58	0,87	61,01	0,78	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,00	0,70	0,00	0,10	0,00	0,00	12,30	5,30	5,20	0,60	56,50	0,40	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	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	24	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:		23,08	27,37	83,02	673,73	0,19	9,13	0,08	5,36	0,31	0,14	90,85	58,23	235,20	5,04	858,13	15,69	0,03	0,00
Полдник																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	38	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	160	18,53	15,96	18,66	292,44	0,11	9,43	0,01	0,17	0,03	0,07	15,51	24,78	64,87	1,13	659,85	5,95	0,03	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	0,00	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	33,50	16,60	23,70	0,50	309,90	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	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	3,99	7,46	26,04	177,77	0,11	0,00	0,00	0,74	0,00	0,00	9,87	6,20	33,71	0,42	50,72	0,84	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		25,22	23,66	83,44	639,01	0,22	11,33	0,11	1,59	0,03	0,07	72,00	59,82	161,00	3,45	1 117,67	9,59	0,03	0,00
Всего за день:		55,18	60,68	223,94	1 632,29	0,43	22,69	0,21	7,28	0,51	0,23	186,25	138,36	452,30	9,27	2 049,45	25,69	0,07	0,00