

Утверждаю

заведующий

ГБОУ СОШ 358, Кузнецовская д. 13  
 районного образования Н.И.  
 образовательное учреждение  
 школа № 358  
 района Санкт-Петербурга

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 12 сентября 2024 г.

Ясли 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,80	0,00	0,00	0,00
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,92	7,32	20,32	166,27	0,08	0,00	0,02	0,85	0,06	0,03	14,46	27,24	88,87	0,85	76,93	1,38	0,01	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,84	2,18	10,55	73,59	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	3,87	6,35	0,13	6,57	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>8,96</b>	<b>11,60</b>	<b>47,07</b>	<b>307,86</b>	<b>0,09</b>	<b>1,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,95</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>25,83</b>	<b>34,21</b>	<b>86,72</b>	<b>1,28</b>	<b>117,10</b>	<b>1,38</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>																			
БАНАН СВЕЖИЙ	117	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7,20	37,80	25,20	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>7,20</b>	<b>37,80</b>	<b>25,20</b>	<b>0,50</b>	<b>348,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	42	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	6,60	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	5,45	7,76	12,89	145,89	0,05	7,43	0,28	1,60	0,00	0,07	46,76	23,04	47,09	1,15	326,28	5,86	0,02	0,00
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	74	18,85	5,98	0,53	130,75	0,00	0,21	0,08	0,04	0,00	0,00	2,77	1,79	3,73	0,07	13,84	0,30	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,31	1,03	1,24	15,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	0,72	3,91	0,00	7,52	0,52	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	156	3,25	4,24	22,58	141,73	0,12	10,92	0,03	0,23	0,06	0,09	14,02	28,34	72,13	1,25	775,96	6,83	0,04	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	168	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	9,51	3,20	3,61	0,33	18,04	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	3,15	3,46	15,69	0,67	27,13	1,08	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,56	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>30,83</b>	<b>19,63</b>	<b>61,24</b>	<b>548,22</b>	<b>0,17</b>	<b>20,26</b>	<b>0,36</b>	<b>2,67</b>	<b>0,06</b>	<b>0,16</b>	<b>92,49</b>	<b>67,38</b>	<b>163,54</b>	<b>3,82</b>	<b>1 238,97</b>	<b>14,37</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>																			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	203	16,39	15,27	18,87	281,77	0,04	21,01	0,05	0,36	0,15	0,08	63,26	26,80	71,49	1,48	279,02	5,47	0,02	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	4,40	4,30	0,50	47,10	0,30	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,00	0,12	8,40	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	56	2,63	6,87	27,70	153,36	0,00	5,84	0,00	1,26	0,00	0,00	24,15	9,73	40,40	0,80	100,49	2,52	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	146	3,97	3,19	5,74	72,04	0,00	0,39	0,00	0,00	0,00	0,13	130,05	14,28	96,90	0,00	186,15	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>23,89</b>	<b>26,56</b>	<b>78,81</b>	<b>611,67</b>	<b>0,04</b>	<b>27,84</b>	<b>0,05</b>	<b>2,02</b>	<b>0,15</b>	<b>0,19</b>	<b>230,26</b>	<b>57,81</b>	<b>224,89</b>	<b>3,28</b>	<b>633,16</b>	<b>9,09</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>64,78</b>	<b>67,26</b>	<b>206,12</b>	<b>1 653,75</b>	<b>0,30</b>	<b>63,90</b>	<b>0,46</b>	<b>6,64</b>	<b>0,29</b>	<b>0,48</b>	<b>365,80</b>	<b>197,10</b>	<b>500,36</b>	<b>8,88</b>	<b>2 337,23</b>	<b>24,84</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>