

Утверждаю

заведующий

ГБОУ СОШ №358, Чернышевского, 9
Расположен в районе

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 12 сентября 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	Л, мг	Ф, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	90	3,14	3,98	6,79	80,14	0,00	0,00	0,10	0,19	0,19	0,00	4,27	2,29	12,80	0,19	19,30	0,00	0,00	0,00
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,08	7,90	24,18	191,34	0,09	0,00	0,02	0,92	0,07	0,03	18,74	30,58	77,12	0,97	85,73	1,54	0,01	0,00
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,87	2,34	11,55	78,30	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,35	4,38	8,15	0,16	12,09	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		12,07	14,22	42,52	329,78	0,10	0,00	0,12	1,11	0,26	0,03	29,36	37,19	88,07	1,32	117,12	1,54	0,01	0,00
II Завтрак																			
БАНАН СВЕЖИЙ	109	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 СОЛЕННЫЙ	51	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	4,82	6,47	10,85	122,24	0,04	6,95	0,18	1,54	0,00	0,05	40,58	21,08	42,10	1,04	310,53	5,34	0,01	0,00
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	85	21,96	6,82	0,46	146,94	0,00	0,19	0,06	0,03	0,00	0,00	2,32	1,48	3,21	0,08	11,83	0,25	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	6,72	3,76	0,00	7,92	0,48	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,75	4,91	26,10	163,71	0,14	12,82	0,03	0,28	0,07	0,09	15,94	32,71	83,27	1,44	896,38	7,88	0,05	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	34	1,70	0,20	19,80	51,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,50	0,80	19,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,48	2,36	11,70	0,27	15,38	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		34,13	20,80	68,73	696,69	0,18	21,47	0,27	1,33	0,07	0,14	83,67	72,10	177,36	4,25	1 368,09	15,29	0,06	0,00
Полдник																			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	15,18	13,09	14,88	240,76	0,05	14,51	0,05	0,33	0,19	0,07	50,52	20,55	62,51	1,18	212,87	4,92	0,02	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,00	0,70	0,00	0,10	0,00	0,00	12,30	5,90	5,20	0,80	56,50	0,40	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	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	80	3,82	9,81	39,57	219,09	0,11	6,10	0,00	0,87	0,11	0,00	27,60	11,99	49,27	0,87	120,77	2,18	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК	128	3,50	3,13	5,63	70,65	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,13	127,50	14,00	85,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		23,62	26,27	68,18	640,68	0,16	21,68	0,05	1,60	0,30	0,20	220,62	54,44	223,78	3,15	592,84	8,30	0,02	0,00
Всего за день:		71,32	60,99	220,44	1 671,06	0,61	47,18	0,44	5,04	0,63	0,44	345,79	201,72	524,53	9,26	2 426,79	28,13	0,09	0,00