

Утверждаю
 Голубьская Надежда Викторовна
 Заведующий
 Школьным учебно-методическим кабинетом
 СОШ №358 Бассейная 12
 Марьяма Н.И. /

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 на 13 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		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
Завтрак																		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,13	3,14	23,63	101,08	0,00	2,69	0,00	0,11	0,11	0,00	7,73	4,70	16,46	0,34	45,02	0,00	0,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,47	8,45	30,84	221,58	0,03	0,28	0,03	0,25	0,09	0,13	127,44	27,19	126,74	0,40	201,34	10,91	0,01
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	8,90	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		7,60	11,59	62,87	357,14	0,03	2,97	0,03	0,36	0,20	0,13	143,97	34,39	144,60	0,94	252,16	10,91	0,01
II Завтрак																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	0,02	5,92	0,03	0,00	0,00	0,02	32,40	18,00	32,40	2,34	182,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,97	0,19	19,59	89,24	0,02	5,92	0,03	0,00	0,00	0,02	32,40	18,00	32,40	2,34	182,00	0,00	0,00
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,98	3,54	4,88	55,63	0,00	2,32	0,00	1,71	0,00	0,00	19,28	11,59	22,57	0,73	166,90	4,03	0,00
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,94	9,00	12,34	157,74	0,08	6,15	0,02	1,86	0,00	0,06	31,89	22,32	76,94	1,17	493,80	8,32	0,03
СУФЛЕ КУРИНОЕ	85	16,79	8,02	2,91	133,14	0,08	0,54	0,05	0,33	0,34	0,14	24,87	3,66	35,69	0,33	47,42	4,23	0,01
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	158	4,20	3,57	20,37	127,89	0,11	0,00	0,00	1,16	0,00	0,00	12,81	7,88	42,84	0,95	65,05	0,84	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,12	0,09	8,94	37,39	0,01	0,58	0,00	0,10	0,00	0,01	11,39	4,52	4,15	0,52	45,30	0,29	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,88	0,75	12,90	65,00	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
Итого за прием пищи:		30,61	23,17	72,94	628,79	0,26	9,59	0,07	5,66	0,34	0,21	108,59	57,32	216,60	4,87	876,59	17,05	9,04
Полдник																		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	53	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
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	165	18,26	15,92	19,22	293,15	0,15	9,70	0,01	0,89	0,03	0,16	22,93	41,00	199,62	3,08	961,73	12,45	0,08
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,00	6,06	24,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,48	1,53	0,00	0,00	0,73	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	23,80	1,00	40,80	1,60	0,00
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	55	4,33	8,09	28,27	193,00	0,11	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,72	6,73	36,59	0,46	55,05	0,91	0,00
Итого за прием пищи:		24,93	24,25	67,27	577,21	0,26	11,30	0,01	2,17	0,03	0,16	54,23	59,60	274,93	4,94	1 114,72	16,16	0,08
Всего за день:		64,11	59,20	222,67	1 852,35	0,57	29,78	0,14	8,19	0,57	0,52	339,19	169,31	668,53	13,09	2 425,47	44,12	0,13