

Утверждаю

Заведующий

СОШ №358 Бассейная 12

Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 15 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	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,76	7,66	11,10	76,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	86,80	5,66	57,39	0,33	30,19	0,00	0,00	0,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,28	6,65	31,99	209,29	0,03	0,26	0,03	0,22	0,06	0,11	116,99	27,06	121,67	0,41	187,85	9,99	0,02	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,85	2,97	10,71	81,25	0,01	0,24	0,01	0,00	0,00	0,08	102,26	12,52	72,10	0,32	148,21	8,61	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		11,89	17,28	53,80	367,13	0,04	0,50	0,04	0,22	0,06	0,19	306,05	45,24	251,16	1,06	366,25	18,60	0,02	0,00
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	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	0,00
Обед																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	71	0,50	0,13	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	7,97	2,80	17,68	128,00	0,11	7,10	0,20	1,07	0,00	0,08	22,51	21,88	52,98	0,97	459,42	4,39	0,02	0,00
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,49	21,21	22,22	358,55	0,30	18,89	7,98	2,22	0,30	2,02	35,35	38,18	406,22	8,38	487,93	12,63	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	0,00	72,00	0,20	0,00	0,00	0,10	17,20	4,40	2,80	0,50	9,80	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		31,06	25,10	80,50	674,95	0,41	102,99	8,48	3,79	0,30	2,20	87,22	78,45	497,20	11,12	1 140, 90	18,82	0,02	0,00
Полдник																			
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	16,86	4,13	2,14	113,03	0,07	1,02	0,03	1,06	0,05	0,07	49,97	29,06	197,52	0,59	408,10	141,81	0,58	0,02
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3,06	4,11	20,51	131,58	0,11	9,90	0,02	0,20	0,05	0,10	36,25	28,10	81,48	1,16	732,50	8,17	0,04	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,28	0,28	13,05	57,59	0,02	2,88	0,00	0,45	0,00	0,01	15,09	6,21	7,13	1,42	200,69	1,44	0,01	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	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
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	6,29	1,93	37,13	190,72	0,07	0,05	0,00	0,25	0,00	0,05	31,99	10,49	59,64	0,54	100,17	2,70	0,01	0,02
Итого за прием пищи:		27,49	10,57	79,23	523,92	0,27	13,85	0,05	2,26	0,10	0,23	135,70	76,46	357,57	4,21	1 461, 86	154,92	0,64	0,04
Всего за день:		71,41	53,14	233,12	1 655,24	0,74	123,26	8,60	6,27	0,46	2,64	561,37	218,15	1 138, 33	18,73	3 151, 01	192,34	0,68	0,04