

Утверждаю
 заведующий
 ГБОУ СОШ 358, Кузнецовская д.13
 /Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 на 16 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,86	2,79	21,01	90,44	0,00	2,39	0,00	0,13	0,00	0,00	6,92	4,39	15,30	0,40	40,70	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	47	1,41	2,54	2,82	38,07	0,09	2,07	0,00	1,60	0,00	0,00	9,12	8,84	25,57	0,28	47,94	0,00	0,00	0,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	148	15,12	20,96	2,69	259,47	0,05	0,00	0,22	5,42	2,50	0,35	53,92	10,95	174,76	2,28	159,02	22,71	0,05	0,03
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,64	2,13	16,72	96,14	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,54	4,32	7,95	0,16	11,99	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		21,03	28,42	43,24	484,12	0,15	4,46	0,22	7,15	2,50	0,35	76,50	28,60	223,58	3,12	259,65	22,71	0,05	0,03
II Завтрак																			
ГРУША СВЕЖАЯ	140	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00
Обед																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	46	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	2,53	4,64	15,61	117,71	0,09	12,86	0,21	1,70	0,00	0,08	39,03	27,46	62,99	1,21	564,79	6,15	0,02	0,00
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	73/70	22,54	22,70	5,30	315,73	0,03	0,97	0,51	0,28	0,07	0,02	20,47	11,06	22,77	0,41	75,77	1,85	0,01	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,20	0,00	0,00	4,10	0,00	0,10	15,80	106,90	161,60	3,80	228,80	2,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,18	0,05	13,31	52,15	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,01	11,89	5,14	6,20	0,47	33,06	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	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	19	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,80	8,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		34,95	33,91	82,62	802,89	0,32	16,07	0,72	6,48	0,07	0,21	102,59	163,26	293,06	7,09	1 007,12	12,10	0,03	0,00
Полдник																			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	195	16,55	14,65	15,64	264,72	0,04	17,24	0,04	0,32	0,16	0,06	62,87	23,23	66,23	1,32	245,13	5,35	0,02	0,00
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,60	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	3,20	2,90	0,10	24,30	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	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	19	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,80	8,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	112	3,50	3,13	5,63	70,63	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,13	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		22,97	18,49	56,47	490,45	0,04	19,92	0,04	0,82	0,16	0,19	210,08	46,57	192,64	2,46	499,80	6,69	0,02	0,00
Всего за день:		79,55	81,32	197,83	1 847,96	0,51	43,45	0,98	14,95	2,73	0,75	414,87	254,53	730,88	15,37	1 999,07	43,00	0,10	0,03