

Утверждаю

Заведующий

СОШ №358 Чернышевского 10

Расположена по адресу: г. Тольятти, ул. Морьева 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	Угледо- ды, 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	Ф, мг	Se, мг	
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,53	2,29	17,23	74,17	0,00	1,96	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	5,67	3,60	12,54	0,33	33,38	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	0,10	2,20	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	9,70	9,40	27,20	0,30	51,00	0,00	0,00	0,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,48	21,10	2,80	263,01	0,05	0,00	0,22	5,29	2,54	0,36	54,19	11,08	177,24	2,30	161,38	23,05	0,05	0,03	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,93	2,86	14,26	94,89	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,34	4,18	7,65	0,15	11,49	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		21,44	28,95	37,29	472,57	0,16	4,16	0,22	7,10	2,54	0,36	75,90	28,26	224,63	3,08	257,25	23,05	0,05	0,03	
II Завтрак																				
ГРУША СВЕЖАЯ	146	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	63	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, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,62	4,19	7,67	78,32	0,04	9,81	0,21	1,55	0,00	0,05	36,65	17,76	37,18	0,79	281,18	3,75	0,02	0,00	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75/70	25,14	24,93	5,15	345,27	0,09	1,00	0,54	1,06	0,07	0,16	29,85	35,03	224,97	3,30	516,05	11,39	0,07	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	108,90	161,60	3,80	228,80	2,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	3,70	3,30	0,30	21,60	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	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	15	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:		36,58	35,64	69,42	774,49	0,33	13,01	0,75	7,11	0,07	0,31	107,90	176,09	466,55	9,39	1 152,33	19,44	0,09	0,00	
Полдник																				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	215	18,26	16,06	14,77	281,08	0,07	21,42	0,04	0,77	0,15	0,14	73,76	38,88	186,71	3,18	540,86	11,66	0,05	0,00	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	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	27	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	15	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.	125	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:		24,68	19,90	55,60	506,81	0,07	24,10	0,04	1,27	0,15	0,27	220,97	62,22	313,12	4,32	795,53	13,00	0,05	0,00	
Всего за день:		83,30	84,99	177,81	1 824,37	0,56	44,27	1,01	15,98	2,76	0,94	430,47	282,77	1 025,90	19,49	2 437,61	56,99	0,19	0,03	