Утверждаю

Заведующий
СОШ №358 Чернышевского 10
/Распопомарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 18 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,41	2,12	15,96	68,68	0,00	1,82	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	3,33	11,62	0,30	30,91	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,44	2,52	3,02	40,36	0,04	2,09	0,00	1,62	0,00	0,02	9,52	9,27	26,88	0,31	48,53	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	2,91	2,86	11,99	85,76	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	4,02	7,22	0,14	10,81	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		**21,24**	**28,60**	**33,77**	**457,81**	**0,10**	**3,91**	**0,22**	**7,01**	**2,54**	**0,38**	**75,24**	**27,70**	**222,96**	**3,05**	**251,63**	**23,05**	**0,05**	**0,03**
II Завтрак																			
СЛИВА	133	1,12	0,42	13,34	68,06	0,07	5,73	0,02	0,90	0,00	0,05	25,78	11,60	25,78	0,65	306,41	5,73	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		**1,12**	**0,42**	**13,34**	**68,06**	**0,07**	**5,73**	**0,02**	**0,90**	**0,00**	**0,05**	**25,78**	**11,60**	**25,78**	**0,65**	**306,41**	**5,73**	**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, ЗЕЛЕНЬЮ	200/5/1	1,37	4,17	5,82	69,54	0,04	8,62	0,22	1,53	0,00	0,04	35,55	15,28	29,39	0,66	220,92	3,09	0,01	0,00
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75/70	23,39	23,56	4,14	321,75	0,08	0,51	0,53	0,99	0,07	0,15	25,71	31,90	205,46	3,00	466,24	10,38	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:		**34,58**	**34,25**	**66,56**	**742,19**	**0,32**	**11,33**	**0,75**	**7,02**	**0,07**	**0,29**	**102,66**	**170,48**	**439,25**	**8,96**	**1 042,26**	**17,77**	**0,08**	**0,00**
Полдник																			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	205	17,04	15,20	13,31	262,35	0,06	19,70	0,04	0,70	0,15	0,13	66,29	35,28	169,47	2,87	488,22	10,66	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:		**23,46**	**19,04**	**54,14**	**488,08**	**0,06**	**22,38**	**0,04**	**1,20**	**0,15**	**0,26**	**213,50**	**58,62**	**295,88**	**4,01**	**742,89**	**12,00**	**0,05**	**0,00**
Всего за день:		**80,40**	**82,31**	**167,81**	**1 756,14**	**0,55**	**43,35**	**1,03**	**16,13**	**2,76**	**0,98**	**417,18**	**268,40**	**983,87**	**16,67**	**2 343,19**	**58,55**	**0,18**	**0,03**