

Утверждаю

заведующий

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 358 Чернышевского района Санкт-Петербурга

И.И. Мареева

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 18 октября 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,28	3,86	9,60	91,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115,34	7,13	73,95	0,50	35,84	0,00	0,00	0,00
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	5,96	8,93	26,62	209,69	0,04	0,00	0,03	0,47	0,09	0,01	7,18	13,18	38,27	0,42	34,54	0,63	0,01	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,51	2,19	9,08	65,70	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	1,69	2,12	0,21	7,43	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		10,75	14,98	45,30	366,67	0,04	0,01	0,03	0,47	0,09	0,01	126,42	22,00	114,34	1,13	77,81	0,63	0,01	0,00
II Завтрак																			
ГРУША СВЕЖАЯ	150	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																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	0,00	1,90	0,00	1,40	0,00	0,00	15,80	9,50	18,50	0,60	136,80	3,30	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	215/20	7,91	7,30	15,06	157,95	0,09	7,68	0,21	1,03	0,04	0,07	24,57	24,21	59,55	1,07	531,37	5,55	0,03	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	265	28,69	28,22	32,23	497,48	0,18	14,84	0,04	1,27	0,14	0,14	22,32	43,18	118,23	2,09	1 074,43	9,86	0,05	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,96	1,92	2,88	35,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,38	1,73	9,02	0,00	17,57	1,15	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,00	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	33,50	18,60	23,70	0,50	309,90	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	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	1,88	0,75	12,90	66,00	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	0,00
Итого за прием пищи:		42,30	41,29	82,17	955,84	0,27	24,72	0,35	4,20	0,18	0,21	116,92	104,57	263,41	5,43	2 127,19	21,20	0,08	0,00
Полдник																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	52	0,60	0,10	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
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,36	6,56	30,55	228,59	0,06	0,00	0,07	2,25	0,44	0,09	19,31	8,21	64,69	1,19	77,59	4,09	0,02	0,02
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	2,64	12,43	52,80	250,25	0,11	0,00	0,00	0,11	0,00	0,11	46,31	11,66	86,57	0,66	88,00	1,76	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		10,72	21,09	93,77	526,84	0,17	6,10	0,17	2,56	0,44	0,20	82,62	31,97	165,76	2,65	327,69	6,85	0,02	0,02
Всего за день:		64,37	77,86	236,74	1 919,85	0,48	33,83	0,55	7,73	0,71	0,42	351,66	174,74	565,11	11,91	2 765,19	30,18	0,11	0,02