

Городская станция биохимии  
 Санитарно-эпидемиологический надзор  
 СОШ №358 Бассейная 12  
 ул. Бассейная, 12  
 г. Санкт-Петербург  
 Районномарева Н.И./

Заведующий

СОШ №358 Бассейная 12

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 20 сентября 2024 г.

## Сад 12 часов

| Прием пищи,<br>наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины    |              |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                      |              |             |             |
|-------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|-----------------|-------------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|
|                                                       |                 | Белки, г         | Жиры, г      | Углевод<br>ы, г |                                     | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Мг,<br>мг     | Р, мг         | Fe, мг       | К, мг                | І, мкг       | Ф, мг       | Se, мг      |
| <b>Завтрак</b>                                        |                 |                  |              |                 |                                     |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                      |              |             |             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                     | 40              | 2,37             | 4,02         | 9,99            | 94,76                               | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 120,00               | 7,42          | 76,94         | 0,52         | 37,29                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(«ДРУЖБА») | 200             | 6,95             | 10,98        | 28,50           | 241,31                              | 0,07        | 0,42         | 0,05        | 0,45        | 0,10        | 0,17        | 186,51               | 31,79         | 163,97        | 0,52         | 289,45               | 16,44        | 0,01        | 0,00        |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                         | 180             | 3,20             | 3,36         | 11,47           | 89,25                               | 0,01        | 0,27         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 0,10        | 114,34               | 13,71         | 80,92         | 0,32         | 165,70               | 9,72         | 0,00        | 0,00        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           |                 | <b>12,52</b>     | <b>18,36</b> | <b>49,96</b>    | <b>425,32</b>                       | <b>0,08</b> | <b>0,69</b>  | <b>0,06</b> | <b>0,45</b> | <b>0,10</b> | <b>0,27</b> | <b>420,85</b>        | <b>52,92</b>  | <b>321,83</b> | <b>1,36</b>  | <b>492,44</b>        | <b>26,16</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> |
| <b>II Завтрак</b>                                     |                 |                  |              |                 |                                     |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                      |              |             |             |
| СЛИВА САДОВАЯ                                         | 128             | 1,03             | 0,38         | 12,31           | 62,84                               | 0,08        | 12,83        | 0,03        | 0,81        | 0,00        | 0,05        | 25,65                | 11,54         | 25,65         | 0,64         | 274,46               | 5,13         | 0,00        | 0,00        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           |                 | <b>1,03</b>      | <b>0,38</b>  | <b>12,31</b>    | <b>62,84</b>                        | <b>0,08</b> | <b>12,83</b> | <b>0,03</b> | <b>0,81</b> | <b>0,00</b> | <b>0,05</b> | <b>25,65</b>         | <b>11,54</b>  | <b>25,65</b>  | <b>0,64</b>  | <b>274,46</b>        | <b>5,13</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |
| <b>Обед</b>                                           |                 |                  |              |                 |                                     |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                      |              |             |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                       | 60              | 1,00             | 3,63         | 1,88            | 57,00                               | 0,00        | 2,38         | 0,00        | 1,75        | 0,00        | 0,00        | 19,75                | 11,88         | 23,13         | 0,75         | 171,00               | 4,13         | 0,00        | 0,00        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ           | 205/20          | 6,75             | 6,08         | 14,14           | 138,65                              | 0,10        | 7,14         | 0,26        | 1,07        | 0,04        | 0,09        | 27,33                | 28,16         | 96,05         | 1,60         | 574,88               | 7,13         | 0,05        | 0,00        |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                     | 200             | 23,91            | 24,14        | 28,97           | 428,61                              | 0,21        | 13,27        | 0,04        | 1,81        | 0,15        | 0,24        | 28,40                | 58,05         | 271,07        | 4,25         | 1 318,<br>16         | 16,76        | 0,11        | 0,00        |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                        | 60              | 1,23             | 2,46         | 3,69            | 45,88                               | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 15,87                | 2,21          | 11,56         | 0,00         | 22,51                | 1,48         | 0,00        | 0,00        |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                      | 180             | 0,00             | 0,00         | 6,41            | 25,64                               | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 7,50                 | 1,64          | 0,00          | 0,00         | 0,75                 | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 35              | 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                                     | 25              | 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        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           |                 | <b>36,47</b>     | <b>37,26</b> | <b>78,59</b>    | <b>812,78</b>                       | <b>0,31</b> | <b>22,79</b> | <b>0,30</b> | <b>5,13</b> | <b>0,19</b> | <b>0,33</b> | <b>107,20</b>        | <b>109,29</b> | <b>436,22</b> | <b>7,77</b>  | <b>2 144,<br/>42</b> | <b>30,84</b> | <b>0,16</b> | <b>0,00</b> |
| <b>Полдник</b>                                        |                 |                  |              |                 |                                     |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                      |              |             |             |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С<br>ЯЙЦОМ                       | 150             | 7,90             | 8,60         | 31,38           | 234,68                              | 0,07        | 0,07         | 0,07        | 2,16        | 0,49        | 0,11        | 48,61                | 11,49         | 85,81         | 1,21         | 123,02               | 7,08         | 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                                   | 70              | 12,27            | 7,05         | 37,80           | 264,81                              | 0,07        | 0,08         | 0,07        | 0,27        | 0,17        | 0,12        | 65,51                | 14,61         | 113,34        | 0,70         | 110,12               | 1,90         | 0,02        | 0,02        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           |                 | <b>20,29</b>     | <b>15,65</b> | <b>77,70</b>    | <b>535,49</b>                       | <b>0,14</b> | <b>1,25</b>  | <b>0,14</b> | <b>2,43</b> | <b>0,66</b> | <b>0,23</b> | <b>124,82</b>        | <b>29,20</b>  | <b>201,95</b> | <b>2,21</b>  | <b>250,24</b>        | <b>8,98</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,04</b> |
| <b>Всего за день:</b>                                 |                 | <b>70,31</b>     | <b>71,65</b> | <b>218,56</b>   | <b>1 836,43</b>                     | <b>0,61</b> | <b>37,56</b> | <b>0,53</b> | <b>8,82</b> | <b>0,95</b> | <b>0,88</b> | <b>678,52</b>        | <b>202,95</b> | <b>985,65</b> | <b>11,98</b> | <b>3 161,<br/>56</b> | <b>71,11</b> | <b>0,21</b> | <b>0,04</b> |

Утверждаю

Городское управление образования  
 ГОРОДСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
 ГОРОДА МОСКВЫ  
 СОШ №358 Бассейная 12  
 Район: Северный административный округ  
 Районная администрация  
 Директор: Сакина Светлана Викторовна  
 Заведующий

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 20 сентября 2024 г.

## Сад 12 часов

| Прием пищи,<br>наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины    |              |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                      |              |             |             |  |
|-------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|-----------------|-------------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|--|
|                                                       |                 | Белки, г         | Жиры, г      | Углевод<br>ы, г |                                     | В1, мг      | С, мг        | A, мг       | Е, мг       | Д, мкг      | B2, мг      | Ca, мг               | Mg,<br>мг     | P, мг         | Fe, мг       | K, мг                | I, мкг       | F, мг       | Se, мг      |  |
| <b>Завтрак</b>                                        |                 |                  |              |                 |                                     |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                      |              |             |             |  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                     | 40              | 2,37             | 4,02         | 9,99            | 94,76                               | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 120,00               | 7,42          | 76,94         | 0,52         | 37,29                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |  |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>("ДРУЖБА") | 200             | 6,95             | 10,98        | 28,50           | 241,31                              | 0,07        | 0,42         | 0,05        | 0,45        | 0,10        | 0,17        | 186,51               | 31,79         | 163,97        | 0,52         | 289,45               | 16,44        | 0,01        | 0,00        |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                         | 180             | 3,20             | 3,36         | 11,47           | 89,25                               | 0,01        | 0,27         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 0,10        | 114,34               | 13,71         | 80,92         | 0,32         | 165,70               | 9,72         | 0,00        | 0,00        |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           |                 | <b>12,52</b>     | <b>18,36</b> | <b>49,96</b>    | <b>425,32</b>                       | <b>0,08</b> | <b>0,69</b>  | <b>0,06</b> | <b>0,45</b> | <b>0,10</b> | <b>0,27</b> | <b>420,85</b>        | <b>52,92</b>  | <b>321,83</b> | <b>1,36</b>  | <b>492,44</b>        | <b>26,16</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> |  |
| <b>II Завтрак</b>                                     |                 |                  |              |                 |                                     |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                      |              |             |             |  |
| СЛИВА САДОВАЯ                                         | 128             | 1,03             | 0,38         | 12,31           | 62,84                               | 0,08        | 12,83        | 0,03        | 0,81        | 0,00        | 0,05        | 25,65                | 11,54         | 25,65         | 0,64         | 274,46               | 5,13         | 0,00        | 0,00        |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           |                 | <b>1,03</b>      | <b>0,38</b>  | <b>12,31</b>    | <b>62,84</b>                        | <b>0,08</b> | <b>12,83</b> | <b>0,03</b> | <b>0,81</b> | <b>0,00</b> | <b>0,05</b> | <b>25,65</b>         | <b>11,54</b>  | <b>25,65</b>  | <b>0,64</b>  | <b>274,46</b>        | <b>5,13</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |  |
| <b>Обед</b>                                           |                 |                  |              |                 |                                     |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                      |              |             |             |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                       | 60              | 1,00             | 3,63         | 1,88            | 57,00                               | 0,00        | 2,38         | 0,00        | 1,75        | 0,00        | 0,00        | 19,75                | 11,88         | 23,13         | 0,75         | 171,00               | 4,13         | 0,00        | 0,00        |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ           | 205/20          | 6,75             | 6,08         | 14,14           | 138,65                              | 0,10        | 7,14         | 0,26        | 1,07        | 0,04        | 0,09        | 27,33                | 28,16         | 96,05         | 1,60         | 574,88               | 7,13         | 0,05        | 0,00        |  |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                     | 200             | 23,91            | 24,14        | 28,97           | 428,61                              | 0,21        | 13,27        | 0,04        | 1,81        | 0,15        | 0,24        | 28,40                | 58,05         | 271,07        | 4,25         | 1 318,<br>16         | 16,76        | 0,11        | 0,00        |  |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                        | 60              | 1,23             | 2,46         | 3,69            | 45,88                               | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 15,87                | 2,21          | 11,56         | 0,00         | 22,51                | 1,48         | 0,00        | 0,00        |  |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                      | 180             | 0,00             | 0,00         | 6,41            | 25,64                               | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 7,50                 | 1,64          | 0,00          | 0,00         | 0,75                 | 0,00         | 0,00        | 0,00        |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 35              | 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                                     | 25              | 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        |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           |                 | <b>36,47</b>     | <b>37,26</b> | <b>78,59</b>    | <b>812,78</b>                       | <b>0,31</b> | <b>22,79</b> | <b>0,30</b> | <b>5,13</b> | <b>0,19</b> | <b>0,33</b> | <b>107,20</b>        | <b>109,29</b> | <b>436,22</b> | <b>7,77</b>  | <b>2 144,<br/>42</b> | <b>30,84</b> | <b>0,16</b> | <b>0,00</b> |  |
| <b>Полдник</b>                                        |                 |                  |              |                 |                                     |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                      |              |             |             |  |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С<br>ЯЙЦОМ                       | 150             | 7,90             | 8,60         | 31,38           | 234,68                              | 0,07        | 0,07         | 0,07        | 2,16        | 0,49        | 0,11        | 48,61                | 11,49         | 85,81         | 1,21         | 123,02               | 7,08         | 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                                   | 70              | 12,27            | 7,05         | 37,80           | 264,61                              | 0,07        | 0,08         | 0,07        | 0,27        | 0,17        | 0,12        | 65,51                | 14,61         | 113,34        | 0,70         | 110,12               | 1,90         | 0,02        | 0,02        |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           |                 | <b>20,29</b>     | <b>15,65</b> | <b>77,70</b>    | <b>535,49</b>                       | <b>0,14</b> | <b>1,25</b>  | <b>0,14</b> | <b>2,43</b> | <b>0,66</b> | <b>0,23</b> | <b>124,82</b>        | <b>29,20</b>  | <b>201,95</b> | <b>2,21</b>  | <b>250,24</b>        | <b>8,98</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,04</b> |  |
| <b>Всего за день:</b>                                 |                 | <b>70,31</b>     | <b>71,65</b> | <b>218,56</b>   | <b>1 836,43</b>                     | <b>0,61</b> | <b>37,56</b> | <b>0,53</b> | <b>8,82</b> | <b>0,95</b> | <b>0,88</b> | <b>678,52</b>        | <b>202,95</b> | <b>985,65</b> | <b>11,98</b> | <b>3 161,<br/>56</b> | <b>71,11</b> | <b>0,21</b> | <b>0,04</b> |  |