

Утверждаю

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

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 20 сентября 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	2,48	4,21	10,48	99,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	125,82	7,78	80,68	0,54	39,10	0,00	0,00	0,00
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,31	11,39	27,58	238,64	0,04	0,00	0,04	0,48	0,12	0,01	6,29	12,22	35,97	0,39	32,56	0,59	0,01	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,81	2,93	10,94	81,66	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	3,83	1,77	2,36	0,23	8,26	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>11,60</b>	<b>18,53</b>	<b>49,00</b>	<b>419,66</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,48</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	<b>135,94</b>	<b>21,77</b>	<b>119,01</b>	<b>1,16</b>	<b>79,92</b>	<b>0,59</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>																			
СЛИВА	165	1,14	0,43	13,79	70,38	0,07	5,92	0,02	0,93	0,00	0,05	26,66	12,00	26,66	0,67	316,91	5,92	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1,14</b>	<b>0,43</b>	<b>13,79</b>	<b>70,38</b>	<b>0,07</b>	<b>5,92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,93</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>26,66</b>	<b>12,00</b>	<b>26,66</b>	<b>0,67</b>	<b>316,91</b>	<b>5,92</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,86	3,10	1,61	48,79	0,00	2,03	0,00	1,50	0,00	0,00	16,91	10,17	19,80	0,64	146,38	3,53	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	210/20	6,28	5,69	13,58	130,85	0,09	6,80	0,32	1,07	0,04	0,08	27,80	27,76	91,54	1,50	545,85	6,90	0,04	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	215	21,86	23,45	27,51	408,35	0,19	12,52	0,05	1,77	0,17	0,23	27,02	54,30	250,95	3,94	1 231,41	15,60	0,10	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ	60	1,19	2,38	3,57	44,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,35	2,14	11,19	0,00	21,78	1,43	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,16	0,02	8,19	33,96	0,01	0,73	0,02	0,27	0,00	0,01	10,80	4,27	5,56	0,16	66,75	0,36	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	27	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>33,91</b>	<b>35,59</b>	<b>77,96</b>	<b>783,34</b>	<b>0,29</b>	<b>22,08</b>	<b>0,39</b>	<b>5,11</b>	<b>0,21</b>	<b>0,32</b>	<b>106,23</b>	<b>105,99</b>	<b>413,45</b>	<b>7,41</b>	<b>2 069,29</b>	<b>29,16</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	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	155	7,54	9,22	29,28	230,34	0,06	0,00	0,06	2,12	0,51	0,08	18,96	7,93	63,55	1,16	78,71	4,55	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	11,54	7,29	34,46	251,00	0,06	0,07	0,06	0,27	0,17	0,12	63,32	13,69	107,72	0,65	102,99	1,83	0,02	0,02
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>19,80</b>	<b>16,61</b>	<b>74,18</b>	<b>529,34</b>	<b>0,12</b>	<b>6,17</b>	<b>0,22</b>	<b>2,59</b>	<b>0,68</b>	<b>0,20</b>	<b>99,28</b>	<b>33,72</b>	<b>185,77</b>	<b>2,61</b>	<b>343,80</b>	<b>7,38</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>66,45</b>	<b>71,16</b>	<b>214,93</b>	<b>1 802,72</b>	<b>0,52</b>	<b>34,18</b>	<b>0,67</b>	<b>9,11</b>	<b>1,01</b>	<b>0,58</b>	<b>368,11</b>	<b>173,48</b>	<b>744,89</b>	<b>11,85</b>	<b>2 809,92</b>	<b>43,05</b>	<b>0,19</b>	<b>0,04</b>