

Утверждаю

заведующий

ГБОУ СОШ №358, Чернышевского, 9

Распономарева Н.И./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 24 сентября 2024 г.

Сад 12 часов



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,21	4,06	6,93	61,38	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,36	2,28	13,07	0,20	19,70	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,49	2,67	2,97	40,10	0,10	2,18	0,00	1,68	0,00	0,00	9,60	9,31	26,93	0,30	50,49	0,00	0,00	0,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	16,17	20,90	2,97	264,33	0,06	0,00	0,31	5,14	2,86	0,45	61,03	13,11	209,04	2,73	169,09	24,15	0,06	0,04
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,94	3,36	11,06	89,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,37	11,04	15,93	0,53	41,18	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>24,81</b>	<b>30,99</b>	<b>23,93</b>	<b>455,75</b>	<b>0,16</b>	<b>2,18</b>	<b>0,41</b>	<b>7,02</b>	<b>2,86</b>	<b>0,46</b>	<b>81,36</b>	<b>35,74</b>	<b>264,97</b>	<b>3,76</b>	<b>280,46</b>	<b>24,15</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>
<b>II Завтрак</b>																			
ГРУША СВЕЖАЯ	149	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,70</b>	<b>16,20</b>	<b>21,60</b>	<b>2,70</b>	<b>232,50</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ МОРКВИ И ЯБЛОК	50	0,45	0,05	4,14	43,37	0,00	1,58	0,83	1,47	0,00	0,00	16,38	11,45	16,49	0,84	120,96	1,89	0,00	0,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	7,58	8,48	26,40	216,50	0,11	9,08	0,15	1,57	0,00	0,09	34,89	34,40	87,35	1,35	661,08	6,52	0,04	0,00
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	75	11,94	17,33	10,08	243,87	0,06	0,40	0,05	2,00	0,04	0,08	15,55	15,56	108,06	1,34	137,36	3,34	0,00	0,00
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	145	2,30	5,38	14,98	116,93	0,00	6,34	0,00	0,29	0,10	0,10	52,99	31,10	61,73	2,02	453,02	10,94	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,60	8,40	20,90	0,50	150,20	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	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	24	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>26,25</b>	<b>32,19</b>	<b>86,10</b>	<b>839,67</b>	<b>0,17</b>	<b>17,40</b>	<b>0,83</b>	<b>5,83</b>	<b>0,14</b>	<b>0,27</b>	<b>148,76</b>	<b>108,26</b>	<b>328,94</b>	<b>7,22</b>	<b>1 579,74</b>	<b>24,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>																			
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	42	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,80	4,30	69,10	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	2,33	2,12	10,39	93,28	0,00	6,25	1,17	0,42	0,00	0,00	54,59	27,98	53,64	0,85	197,05	5,09	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	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
ПЕЧЕНЬЕ	32	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	9,00	40,50	1,00	55,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	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
ЙОГУРТ В ИНДУПАК	135	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>16,32</b>	<b>14,99</b>	<b>78,32</b>	<b>632,91</b>	<b>0,00</b>	<b>6,83</b>	<b>1,27</b>	<b>1,72</b>	<b>0,90</b>	<b>0,33</b>	<b>229,20</b>	<b>63,32</b>	<b>281,25</b>	<b>3,89</b>	<b>546,22</b>	<b>14,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>67,98</b>	<b>78,67</b>	<b>203,85</b>	<b>1 896,83</b>	<b>0,33</b>	<b>29,41</b>	<b>2,51</b>	<b>15,07</b>	<b>3,90</b>	<b>1,06</b>	<b>485,02</b>	<b>223,52</b>	<b>896,76</b>	<b>17,57</b>	<b>2 638,92</b>	<b>64,11</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>