

Утверждаю
 заведующий
 ГБОУ СОШ 358, Кузнецовская д.13
 Расположенна Н.И./
 Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 358 Московского района Санкт-Петербурга

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 на 25 сентября 2024 г.

Если 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	l, мкг	Ф, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,42	6,97	10,10	69,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,98	5,15	52,22	0,30	27,47	0,00	0,00	0,00
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,41	6,37	22,28	162,95	0,02	0,00	0,02	0,71	0,08	0,02	8,80	4,31	18,89	0,24	31,11	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,46	2,19	9,86	68,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,82	0,83	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		10,29	15,53	42,24	301,21	0,02	0,00	0,02	0,71	0,08	0,02	91,60	10,29	71,11	0,54	59,02	0,00	0,00	0,00
II Завтрак																			
СОК АБРИКОСОВЫЙ	154	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	20,11	80,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,76	1,42	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	34	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ. ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,42	4,83	15,05	123,33	0,09	8,17	0,16	0,83	0,00	0,07	26,15	25,42	76,10	1,15	561,06	6,06	0,03	0,00
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	48	10,75	4,70	4,32	103,63	0,10	7,87	3,55	0,96	0,10	0,77	13,82	12,57	153,04	3,36	207,25	5,18	0,00	0,00
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	167	2,66	7,66	14,87	138,75	0,11	4,22	0,00	0,11	0,11	0,00	19,09	12,77	38,30	0,56	321,90	3,89	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	68	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	23	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	2,30	11,70	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		21,33	17,99	76,25	555,08	0,30	21,86	3,71	2,40	0,21	0,84	81,53	63,82	313,95	6,51	1 200,17	17,67	0,03	0,00
Полдник																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	71	12,48	6,41	11,34	155,53	0,00	0,14	0,07	0,98	0,07	0,14	96,70	15,96	133,14	0,56	94,83	0,63	0,00	0,00
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	157	4,50	4,02	7,55	83,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	84	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,35	7,12	28,98	181,49	0,12	0,00	0,12	0,48	0,12	0,00	10,26	6,40	36,10	0,36	54,70	0,85	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		22,13	17,75	55,37	458,56	0,22	15,34	0,19	1,66	0,19	0,14	140,46	32,26	184,54	1,02	304,53	1,48	0,00	0,00
Всего за день:		53,75	51,27	173,86	1 314,85	0,54	37,20	3,92	4,77	0,48	1,00	313,59	106,37	569,60	8,07	1 563,72	19,15	0,03	0,00