

Утверждаю

Заведующий
 Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №358 с углубленным изучением отдельных предметов
 СОШ №358 Бассейная 12
 Распоряжение
 от 26.09.2024 № 358
 Москва, Санкт-Петербурга

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 на 26 сентября 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, мкг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,11	5,21	8,89	78,74	0,00	0,00	0,13	0,25	0,25	0,00	5,59	2,92	16,76	0,25	25,27	0,00	0,00	0,00
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,70	10,53	29,60	244,24	0,13	0,30	0,04	1,20	0,09	0,15	151,07	53,40	192,01	1,34	295,91	13,39	0,02	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,58	3,46	12,70	96,70	0,02	0,27	0,01	0,00	0,00	0,11	121,14	17,77	91,84	0,30	178,48	10,04	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		15,39	19,20	51,19	419,68	0,15	0,57	0,18	1,45	0,34	0,26	277,80	74,09	300,61	1,89	499,66	23,43	0,02	0,00
II Завтрак																			
СЛИВА САДОВАЯ	149	1,19	0,45	14,28	72,91	0,09	14,88	0,03	0,94	0,00	0,06	29,76	13,39	29,76	0,74	318,43	5,95	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		1,19	0,45	14,28	72,91	0,09	14,88	0,03	0,94	0,00	0,06	29,76	13,39	29,76	0,74	318,43	5,95	0,00	0,00
Обед																			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,45	6,25	9,67	115,17	0,06	7,04	0,36	1,68	0,00	0,06	40,57	24,38	64,64	1,33	343,10	6,14	0,03	0,00
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	100	23,84	7,54	0,78	165,75	0,18	0,73	0,16	0,05	0,00	0,16	25,64	34,94	219,96	0,75	419,73	60,05	0,46	0,05
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,29	0,97	1,16	14,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,01	0,70	3,65	0,00	7,10	0,47	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,62	6,02	23,85	164,52	0,14	11,46	0,04	0,27	0,09	0,13	43,84	32,72	96,18	1,32	851,10	9,69	0,04	0,00
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	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	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		35,90	21,58	65,78	605,70	0,38	21,33	0,56	2,50	0,09	0,35	143,83	108,87	429,44	5,11	1 761,05	77,69	0,53	0,05
Полдник																			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	14,44	12,52	14,47	231,32	0,07	20,57	0,04	0,66	0,15	0,10	68,23	34,43	154,09	2,70	464,85	9,85	0,05	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,16	0,13	10,07	42,63	0,01	0,84	0,00	0,15	0,00	0,01	13,12	5,84	6,05	0,76	65,71	0,42	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	80	6,13	3,69	37,53	207,96	0,07	6,10	0,02	0,83	0,08	0,04	28,55	12,80	53,98	0,85	129,19	2,29	0,01	0,02
ЙОГУРТ В ИНДУПАК.	125	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
Итого за прием пищи:		25,23	19,59	74,10	583,54	0,15	27,89	0,06	1,94	0,23	0,28	239,80	69,67	320,92	4,81	862,65	13,36	0,06	0,02
Всего за день:		77,71	60,82	205,35	1 681,83	0,77	64,67	0,83	6,83	0,66	0,95	690,99	266,02	1 080,73	12,55	3 441,79	120,43	0,61	0,07