

Утверждаю

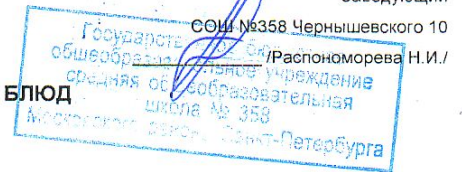
Заведующий

СОШ №358 Чернышевского 10

Распоряжением № 10/2024 от 26.09.2024 г.

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
на 26 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,69	4,67	7,98	70,68	0,00	0,00	0,11	0,23	0,23	0,00	5,02	2,62	15,05	0,23	22,69	0,00	0,00	0,00
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,72	9,33	26,41	217,00	0,10	0,00	0,02	1,02	0,08	0,04	19,32	33,87	85,72	1,07	95,42	1,71	0,02	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,14	3,09	12,09	89,17	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,07	4,09	7,56	0,15	11,27	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>13,55</b>	<b>17,09</b>	<b>46,48</b>	<b>376,85</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>1,25</b>	<b>0,31</b>	<b>0,04</b>	<b>30,41</b>	<b>40,58</b>	<b>108,33</b>	<b>1,45</b>	<b>129,38</b>	<b>1,71</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>																			
СЛИВА	168	1,17	0,44	14,05	71,70	0,07	6,04	0,02	0,95	0,00	0,05	27,15	12,22	27,15	0,68	322,83	6,03	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1,17</b>	<b>0,44</b>	<b>14,05</b>	<b>71,70</b>	<b>0,07</b>	<b>6,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,95</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>27,15</b>	<b>12,22</b>	<b>27,15</b>	<b>0,68</b>	<b>322,83</b>	<b>6,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																			
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	4,69	6,16	10,41	117,70	0,06	7,33	0,39	1,70	0,00	0,06	45,18	25,46	67,29	1,36	349,27	5,99	0,03	0,00
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	105	25,33	8,00	0,79	175,94	0,16	0,77	0,17	0,05	0,00	0,14	25,82	33,24	208,16	0,71	445,14	63,77	0,43	0,05
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,27	0,91	1,09	13,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	0,66	3,42	0,00	6,66	0,44	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,38	5,43	22,45	152,53	0,12	10,75	0,03	0,24	0,08	0,09	13,58	27,87	71,13	1,23	764,15	6,72	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	34	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	1,50	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>37,37</b>	<b>21,30</b>	<b>65,06</b>	<b>605,54</b>	<b>0,34</b>	<b>20,95</b>	<b>0,59</b>	<b>2,49</b>	<b>0,08</b>	<b>0,29</b>	<b>117,85</b>	<b>103,36</b>	<b>395,01</b>	<b>5,03</b>	<b>1 705,24</b>	<b>78,26</b>	<b>0,50</b>	<b>0,05</b>
<b>Полдник</b>																			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	185	14,59	12,40	13,54	226,57	0,07	19,28	0,04	0,65	0,15	0,10	64,13	33,34	153,17	2,66	455,42	9,62	0,05	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	9,91	41,66	0,01	0,72	0,00	0,13	0,00	0,01	12,34	5,23	5,18	0,65	56,45	0,36	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	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 ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	80	5,52	3,49	34,08	189,79	0,06	5,70	0,02	0,84	0,07	0,04	26,66	11,68	48,97	0,79	118,30	2,12	0,01	0,01
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>24,75</b>	<b>19,25</b>	<b>69,56</b>	<b>559,65</b>	<b>0,14</b>	<b>26,08</b>	<b>0,06</b>	<b>1,92</b>	<b>0,22</b>	<b>0,28</b>	<b>233,03</b>	<b>66,85</b>	<b>314,12</b>	<b>4,60</b>	<b>833,07</b>	<b>12,90</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>76,84</b>	<b>58,08</b>	<b>195,15</b>	<b>1 613,74</b>	<b>0,66</b>	<b>53,07</b>	<b>0,80</b>	<b>6,61</b>	<b>0,61</b>	<b>0,66</b>	<b>408,44</b>	<b>223,01</b>	<b>844,61</b>	<b>11,76</b>	<b>2 990,52</b>	<b>98,90</b>	<b>0,58</b>	<b>0,06</b>