

Утверждаю

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 358 Чернышевского района Санкт-Петербурга
 Заведующий
 СОШ №358 Чернышевского 10
 И.И. Распашин

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 27 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, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2,26	3,33	25,11	107,93	0,00	2,86	0,00	0,12	0,12	0,00	8,21	5,00	17,49	0,36	47,84	0,00	0,00	0,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,66	8,17	32,34	225,95	0,02	0,00	0,02	0,25	0,08	0,02	7,58	14,92	44,28	0,32	32,95	0,45	0,02	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		7,92	11,50	65,85	367,88	0,02	2,86	0,02	0,37	0,20	0,02	24,59	22,42	63,17	0,88	86,59	0,45	0,02	0,00
II Завтрак																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	182	0,91	0,18	18,36	83,64	0,02	13,45	0,04	0,00	0,00	0,02	32,73	18,18	32,73	2,36	165,45	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,91	0,18	18,36	83,64	0,02	13,45	0,04	0,00	0,00	0,02	32,73	18,18	32,73	2,36	165,45	0,00	0,00	0,00
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,86	3,10	4,28	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
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,21	9,69	11,07	161,79	0,06	5,55	0,01	1,90	0,00	0,07	28,46	21,95	83,19	1,27	476,86	6,20	0,04	0,00
СУФЛЕ КУРИНОЕ	75	11,98	13,81	2,66	182,60	0,01	0,00	0,03	0,32	0,32	0,04	7,24	1,66	22,17	0,30	21,51	2,60	0,01	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	4,28	3,64	20,76	130,33	0,11	0,00	0,00	1,18	0,00	0,00	13,05	8,03	43,66	0,96	67,30	0,86	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,15	0,11	9,89	41,58	0,01	0,74	0,00	0,13	0,00	0,01	12,44	5,32	5,30	0,67	57,71	0,37	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	30	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
Итого за прием пищи:		27,06	31,30	72,16	682,09	0,19	8,32	0,04	5,53	0,32	0,12	86,45	54,48	208,53	5,01	826,88	14,90	0,05	0,00
Полдник																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,08	0,00	0,00	8,32	5,04	15,12	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	27,64	23,94	17,47	395,55	0,16	8,82	0,01	0,96	0,03	0,21	25,48	48,02	273,17	4,12	1 074,32	15,72	0,10	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,16	0,02	7,89	32,73	0,01	0,73	0,02	0,27	0,00	0,01	10,82	4,27	5,56	0,16	66,74	0,36	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	4,80	5,20	23,60	1,00	40,80	1,60	0,00	0,00
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,95	7,38	25,79	176,07	0,10	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	9,78	6,14	33,38	0,42	50,23	0,83	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		34,09	31,58	64,87	671,15	0,27	11,15	0,03	2,64	0,03	0,22	59,20	68,67	350,83	6,10	1 288,49	19,71	0,10	0,00
Всего за день:		69,98	74,56	221,24	1 804,76	0,50	35,78	0,13	8,54	0,55	0,38	202,97	163,75	655,26	14,35	2 367,41	35,06	0,17	0,00