

Утверждаю

Государственное бюджетное
 общеобразовательное учреждение
 средняя общеобразовательная
 школа № 358
 Чернышевского района Самарской области

Заведующий СП
 ГБОУ СОШ №358 Чернышевского 10
 (Распономарева Н.И.)

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 8 мая 2026 г.

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,07	0,05	0,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,10	0,52	0,04	0,11	0,08	0,15
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02
Итого за прием пищи:		10,20	11,60	52,42	360,00	0,14	6,31	0,06	0,81	0,13	0,18
II Завтрак											
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34
Итого за прием пищи:		2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34
Обед											
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	0,03	40,00	0,13	0,34	0,00	0,04
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/1 0	4,93	5,95	13,11	130,55	0,05	3,87	0,02	1,28	0,00	0,05
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,33	6,58	18,63	118,34	0,06	0,00	0,01	0,38	0,03	0,07
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,28	9,98	23,12	196,22	0,13	10,69	0,02	3,54	0,00	0,09
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		21,46	23,69	99,92	655,45	0,35	54,56	0,18	6,20	0,03	0,28
Полдник											
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,09	16,34	22,55	286,12	0,14	10,72	0,31	3,15	0,00	0,09
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,05	0,00	0,01	0,98	0,05	0,04
Итого за прием пищи:		19,12	20,76	86,43	554,61	0,24	11,87	0,32	4,68	0,05	0,16
Всего за день:		53,71	61,05	252,26	1 660,95	0,81	74,14	0,61	11,83	0,21	0,96