

Утверждаю

Заведующий СП

ГБОУ СОШ №358 Чернышевского 10
 средняя общеобразовательная школа
 /Распономарева Н.И./
 Московского района Санкт-Петербурга

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 18 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 СЫРОМ	30	3,62	3,53	10,28	68,80	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,11	0,39	0,05	2,08	0,12	0,14
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,02	0,03	0,00	0,00	0,05
Итого за прием пищи:		10,80	12,00	52,20	360,00	0,17	10,51	0,11	2,11	0,12	0,24
II Завтрак											
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	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
Обед											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,85	3,05	3,97	47,96	0,01	14,55	0,02	1,31	0,00	0,02
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/2 0	4,75	4,46	0,67	61,80	0,01	0,70	0,14	0,41	0,38	0,06
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	8,83	4,33	1,69	61,08	0,07	0,71	0,45	0,19	0,03	0,07
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,77	16,87	121,16	0,11	7,85	0,57	0,35	0,06	0,08
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		21,29	17,71	81,55	569,81	0,29	24,05	1,18	3,03	0,47	0,27
Полдник											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,27	14,87	31,12	320,56	0,08	0,31	0,08	1,07	0,08	0,33
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		15,27	16,03	51,68	425,36	0,12	0,31	0,08	1,07	0,08	0,34
Всего за день:		47,36	45,74	185,43	1 355,17	0,58	34,87	1,37	6,21	0,67	0,85