

Утверждаю

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
ГБОУ СОШ №358 Чернышевского 10.
Школа № 358
Московского района, Самарской области
Заведующий СП
/Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 20 мая 2028 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 МАСЛОМ	30	1,82	8,61	10,82	127,32	0,02	0,00	0,04	0,22	0,15	0,01
ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,40	3,50	33,14	197,90	0,11	50,31	0,48	2,89	2,74	0,55
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
Итого за прием пищи:		11,22	12,12	52,18	360,13	0,13	51,46	0,52	3,11	2,89	0,57
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 "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,52	2,55	1,79	32,70	0,03	20,98	0,03	1,24	0,00	0,03
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	0,04	7,22	0,18	2,38	0,00	0,07
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	5,09	8,68	6,01	145,80	0,04	0,46	0,01	0,35	0,01	0,07
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,17	0,00	0,01	3,63	0,03	0,09
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,01	0,09	0,02	0,23	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	73,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		18,91	21,29	91,39	629,99	0,36	28,75	0,25	8,27	0,04	0,30
Полдник											
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,01	11,50	8,52	195,15	0,03	0,46	0,24	0,42	0,02	0,07
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	0,96	2,48	7,34	56,33	0,05	10,44	0,02	0,03	0,02	0,04
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,91	2,17	33,29	174,00	0,08	0,12	0,01	0,30	0,00	0,06
Итого за прием пищи:		16,20	16,33	76,14	540,31	0,20	11,02	0,27	1,19	0,04	0,19
Всего за день:		46,33	49,74	219,71	1 530,43	0,69	91,23	1,04	12,57	2,97	1,06