

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
ГБОУ СОШ №358 Чернышевского 10
Москва, район /Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 21 мая 2026 г.

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	3,32	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04
КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,06	0,68	0,04	0,34	0,08	0,15
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,13
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,10	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03
Итого за прием пищи:		10,82	11,83	51,91	360,86	0,21	39,33	0,10	0,57	0,08	0,35
II Завтрак											
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22
Итого за прием пищи:		2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22
Обед											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12	3,18	6,95	23,90	163,47	0,05	5,57	0,16	2,17	0,00	0,08
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,19	10,34	7,26	164,82	0,05	0,08	0,01	0,35	0,04	0,08
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,06	0,00	0,01	1,08	0,03	0,02
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,34	0,00	0,12	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		19,16	20,69	90,49	629,66	0,23	8,27	0,18	4,04	0,07	0,21
Полдник											
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,12	23,58	33,64	423,13	0,05	1,12	0,23	3,45	0,00	0,03
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,41	8,74	13,55	161,32	0,05	0,04	0,04	0,20	0,12	0,10
Итого за прием пищи:		26,19	32,54	57,79	635,44	0,15	1,16	0,27	4,20	0,12	0,15
Всего за день:		58,96	70,06	213,26	1 716,72	0,64	49,86	0,59	8,81	0,27	0,93