

Утверждаю

Заведующий СП

ГБОУ СОШ №358 Чернышевского 10
 общеобразовательное учреждение
 средняя общеобразовательная
 школа № 358
 Москва, г. Москва, м. Бурга

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 22 апреля 2026 г.

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- бы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	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	78,60	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