

Утверждаю

Заведующий СП

ГБОУ СОШ №358 Чернышевского 10
 общеобразовательная средняя школа №358
 Чернышевского района Санкт-Петербурга

Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 25 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	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,30	0,80	70,00	1,20	0,05	0,20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03
Итого за прием пищи:		10,84	12,10	52,93	359,80	0,40	61,39	70,06	1,45	0,05	0,38
II Завтрак											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 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											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,05	1,21	15,78	0,01	4,95	0,01	0,47	0,00	0,02
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	0,10	2,67	0,16	2,00	0,00	0,05
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	8,85	9,50	7,93	186,30	0,23	13,26	5,98	1,43	0,14	1,44
КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,42	2,49	7,98	60,63	0,03	7,23	0,01	0,05	0,03	0,03
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
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:		18,04	20,43	90,52	630,80	0,47	28,11	6,16	4,61	0,17	1,58
Полдник											
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,96	4,10	19,27	120,62	0,06	0,18	0,01	2,78	0,00	0,04
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	0,13	11,20	0,03	0,25	0,07	0,09
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	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	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	103,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		17,00	17,60	77,52	539,68	0,29	11,38	0,04	3,58	0,07	0,17
Всего за день:		48,67	55,13	234,04	1 621,04	1,21	101,98	76,30	9,64	0,29	2,35