

Утверждаю

заведующий

ГБОУ СОШ №358, Чернышевского,9  
 общеобразовательное учреждение  
 средняя общеобразовательная школа № 358  
 Распознавала Н.И./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 6 мая 2026 г.

Сад 12 часов

| Прием пищи, наименование<br>блюда                                                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       |        |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-----------------|------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|
|                                                                                   |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, 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 %<br>ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ<br>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<br>СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ<br>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<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ,<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>(КАБАЧКИ) С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ                              | 135             | 0,96             | 2,48    | 7,34            | 56,33                                    | 0,05     | 10,44 | 0,02  | 0,03  | 0,02   | 0,04   |
| НАПИТОК<br>ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ<br>ШИПОВНИКА<br>ПРОМЫШЛЕННОГО<br>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<br>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   |