

Утверждаю

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
ГБОУ СОШ №358 Чернышевского, 9  
Школа № 358  
Директор: \_\_\_\_\_  
Распономарева И.И.

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 8 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 ДЖЕМОМ                                         | 30              | 1,29             | 2,88    | 16,02           | 93,99                                    | 0,02     | 1,76  | 0,01  | 0,07  | 0,05   | 0,00   |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                          | 150             | 8,37             | 8,32    | 20,51           | 194,15                                   | 0,10     | 0,52  | 0,04  | 0,11  | 0,08   | 0,15   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 180             | 0,14             | 0,00    | 6,09            | 24,86                                    | 0,00     | 0,03  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                              | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80            | 47,00                                    | 0,02     | 4,00  | 0,01  | 0,63  | 0,00   | 0,02   |
| Итого за прием пищи:                                       |                 | 10,20            | 11,60   | 52,42           | 360,00                                   | 0,14     | 6,31  | 0,06  | 0,81  | 0,13   | 0,18   |
| II Завтрак                                                 |                 |                  |         |                 |                                          |          |       |       |       |        |        |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                       | 200             | 2,93             | 5,00    | 13,49           | 90,89                                    | 0,08     | 1,40  | 0,05  | 0,14  | 0,00   | 0,34   |
| Итого за прием пищи:                                       |                 | 2,93             | 5,00    | 13,49           | 90,89                                    | 0,08     | 1,40  | 0,05  | 0,14  | 0,00   | 0,34   |
| Обед                                                       |                 |                  |         |                 |                                          |          |       |       |       |        |        |
| ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ<br>(ПОРЦИОННО)                               | 50              | 0,63             | 0,05    | 2,38            | 12,61                                    | 0,03     | 40,00 | 0,13  | 0,34  | 0,00   | 0,04   |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ | 180/10/1<br>0   | 4,93             | 5,96    | 13,11           | 130,54                                   | 0,05     | 3,86  | 0,02  | 1,29  | 0,00   | 0,05   |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ<br>ГОВЯДИНЫ                            | 70              | 8,33             | 6,58    | 18,63           | 118,34                                   | 0,06     | 0,00  | 0,01  | 0,38  | 0,03   | 0,07   |
| КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ,<br>ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ                     | 150             | 3,28             | 9,98    | 23,12           | 196,22                                   | 0,13     | 10,69 | 0,02  | 3,54  | 0,00   | 0,09   |
| НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ,<br>ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ                  | 180             | 0,05             | 0,00    | 14,54           | 57,94                                    | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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:                                       |                 | 21,46            | 23,70   | 99,92           | 655,44                                   | 0,35     | 54,55 | 0,18  | 6,21  | 0,03   | 0,28   |
| Полдник                                                    |                 |                  |         |                 |                                          |          |       |       |       |        |        |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                              | 200             | 10,48            | 12,90   | 15,29           | 280,00                                   | 0,18     | 11,10 | 0,31  | 3,27  | 0,00   | 0,17   |
| 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   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 25              | 1,66             | 0,22    | 10,60           | 50,99                                    | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,55  | 0,00   | 0,02   |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                         | 60              | 5,17             | 4,19    | 45,06           | 182,59                                   | 0,05     | 0,00  | 0,01  | 0,98  | 0,05   | 0,04   |
| Итого за прием пищи:                                       |                 | 17,51            | 17,32   | 79,17           | 548,49                                   | 0,28     | 12,25 | 0,32  | 4,80  | 0,05   | 0,24   |
| Всего за день:                                             |                 | 52,10            | 57,62   | 245,00          | 1 654,82                                 | 0,85     | 74,51 | 0,61  | 11,96 | 0,21   | 1,04   |