

Утверждаю

заведующий
ГБОУ СОШ №358, Чернышевского,9
Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 14 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 ПШЕННАЯ С ТЫКВОМ	160	2,89	5,08	20,80	139,43	0,15	2,00	0,15	0,90	0,05	0,12
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,13
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:		10,84	12,09	52,10	360,65	0,22	6,65	0,21	1,56	0,05	0,31
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											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,05	6,10	3,41	81,30	0,01	1,70	0,04	1,14	0,00	0,05
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	0,05	6,10	0,16	1,39	0,00	0,06
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	9,38	4,88	5,29	102,75	0,02	0,50	0,30	0,20	0,10	0,02
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	17,00	101,81	0,11	9,01	0,02	0,15	0,03	0,09
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
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:		21,91	19,91	86,42	657,24	0,27	17,49	0,52	3,54	0,13	0,25
Полдник											
ЯЙЦО БАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,02	0,00	0,10	0,80	0,88	0,15
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	6,30	9,19	20,45	200,09	0,07	19,79	0,02	3,07	0,21	0,11
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	0,00	0,00	17,98	71,76	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
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,69	3,52	29,85	164,18	0,05	2,18	0,03	0,57	0,13	0,06
Итого за прием пищи:		16,24	17,35	77,03	537,74	0,18	21,97	0,15	4,88	1,22	0,34
Всего за день:		51,92	54,35	229,04	1 646,52	0,75	47,51	0,93	10,12	1,40	1,24