

Государственный бюджетное учреждение
 общеобразовательной школы №358
 Чернышевского, 9
 М.И.И./Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 21 мая 2026 г.

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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 "ДРУЖБА"	150	2.31	4.98	21.41	141.04	0.06	0.68	0.04	0.34	0.08	0.15
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.73	3.08	11.22	85.42	0.03	0.58	0.02	0.00	0.00	0.13
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.96	0.24	9.00	45.60	0.10	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03
Итого за прием пищи:		10.82	11.83	51.91	360.86	0.21	39.33	0.10	0.57	0.08	0.35
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											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.40	0.05	0.85	6.50	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/9/12	3.18	6.95	23.90	163.47	0.05	5.57	0.16	2.17	0.00	0.08
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10.19	10.34	7.26	164.82	0.05	0.08	0.01	0.35	0.04	0.08
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2.91	2.71	35.09	186.84	0.06	0.00	0.01	1.08	0.03	0.02
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0.04	0.03	7.20	27.94	0.00	0.12	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.12	0.43	7.71	39.30	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:		19.16	20.69	90.49	629.66	0.23	8.27	0.18	4.04	0.07	0.21
Полдник											
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8.53	7.18	33.46	248.12	0.10	14.63	0.29	3.64	0.00	0.14
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.00	0.00	0.00	0.00	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
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5.46	8.83	13.69	162.95	0.05	0.04	0.04	0.20	0.12	0.10
Итого за прием пищи:		15.65	16.23	57.75	462.06	0.20	14.67	0.33	4.39	0.12	0.26
Всего за день:		48.42	53.75	213.22	1 543.34	0.69	63.37	0.65	9.00	0.27	1.04