

Утверждаю

Государственная бюджетная заведующий
общественного питания учреждения
ГБОУ СОШ №358, Чернышевского,9
Москва, 125080/Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 28 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 ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	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	65,42	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	180/10/1 0	2,43	5,22	1,92	110,67	0,05	6,10	0,16	1,39	0,00	0,06
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,13	4,91	9,92	76,55	0,05	0,70	0,30	0,57	0,10	0,06
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	17,00	101,81	0,11	9,01	0,02	0,15	0,03	0,09
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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	12,78	51,51	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		18,67	19,88	73,17	661,93	0,30	17,53	0,52	3,91	0,13	0,30
Полдник											
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	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
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
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		16,64	17,35	66,05	567,98	0,18	21,97	0,15	4,88	1,22	0,34
Всего за день:		49,08	54,32	204,81	1 581,15	0,78	47,55	0,93	10,49	1,40	1,29