

Утверждаю

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение заведующий
средняя общеобразовательная
ГБОУ СОШ №358, Чернышевского, 9
Московского района Санкт-Петербурга
Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 29 апреля 2026 г.

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,05	0,57	0,03	0,15	0,03	0,13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11
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:		10,53	11,90	52,80	359,65	0,21	40,85	0,07	0,42	0,08	0,27
II Завтрак											
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,04	0,60	0,05	0,00	0,00	0,26
Итого за прием пищи:		2,80	5,00	13,14	90,07	0,04	0,60	0,05	0,00	0,00	0,26
Обед											
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,23	3,42	5,54	65,87	0,03	2,80	0,00	1,39	0,00	0,04
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	6,91	3,77	7,86	93,27	0,04	4,51	0,16	0,88	0,03	0,04
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,11	9,25	18,22	179,00	0,04	0,52	0,08	0,32	0,21	0,13
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,73	0,08	9,90	0,63	0,47	0,04	0,09
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,46	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		23,52	19,56	78,37	580,53	0,26	17,89	0,87	3,50	0,28	0,34
Полдник											
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,02	0,97	0,97	0,31	0,00	0,03
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,29	14,87	29,71	310,56	0,09	0,39	0,10	1,65	0,09	0,40
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		15,68	17,45	48,49	422,52	0,13	1,36	1,07	1,96	0,09	0,44
Всего за день:		52,53	53,91	192,80	1 452,77	0,64	60,70	2,06	5,88	0,45	1,31