

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 29 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											
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,09	0,52	0,03	0,07	0,05	0,13
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,03	0,55	0,02	0,00	0,00	0,12
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,80	4,70	12,50	99,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		11,31	13,83	49,38	365,97	0,15	1,77	0,08	0,07	0,05	0,42
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 СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/1 0	2,18	7,86	16,65	137,85	0,06	6,09	0,14	0,34	0,03	0,07
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,54	11,25	30,40	288,14	0,22	15,80	0,04	0,75	0,11	0,18
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, 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 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:		19,41	20,29	90,98	630,72	0,38	26,89	0,19	1,80	0,14	0,30
Полдник											
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,01	3,54	15,88	131,18	0,07	0,60	0,02	2,42	0,09	0,05
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	130	2,18	7,32	11,20	120,39	0,10	10,10	0,34	0,43	0,15	0,10
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,35	0,02	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,28	6,27	21,10	156,04	0,04	6,05	0,03	1,46	0,16	0,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03
Итого за прием пищи:		15,55	17,49	77,22	539,85	0,29	16,99	0,48	5,08	0,40	0,26
Всего за день:		49,06	56,61	230,65	1 627,30	0,87	46,75	0,79	6,95	0,59	1,20