

Утверждаю

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
ГБОУ СОШ 358, Кузнецовская д.13  
№ 358  
/Распономарева Н.И./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 12 мая 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 МАСЛОМ                                                 | 30           | 1,62             | 8,61    | 10,82       | 127,32                        | 0,02     | 0,00  | 0,04  | 0,22  | 0,15   | 0,01   |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ                                          | 200          | 8,58             | 3,10    | 23,36       | 151,39                        | 0,11     | 1,36  | 0,30  | 2,54  | 2,42   | 0,50   |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                      | 193/7        | 0,20             | 0,01    | 8,22        | 34,91                         | 0,00     | 1,15  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                                       | 100          | 0,40             | 0,30    | 10,30       | 47,00                         | 0,02     | 5,00  | 0,00  | 0,36  | 0,00   | 0,03   |
| Итого за прием пищи:                                               |              | 10,80            | 12,02   | 52,70       | 360,62                        | 0,15     | 7,51  | 0,34  | 3,12  | 2,57   | 0,55   |
| II Завтрак                                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ                 | 200          | 0,00             | 0,00    | 0,00        | 0,00                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   |
| Итого за прием пищи:                                               |              | 0,00             | 0,00    | 0,00        | 0,00                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   |
| Обед                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                                          | 50           | 0,55             | 3,08    | 1,74        | 37,91                         | 0,02     | 12,45 | 0,11  | 1,52  | 0,00   | 0,02   |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА | 170/15/15    | 3,13             | 5,84    | 10,87       | 112,16                        | 0,05     | 7,53  | 0,19  | 2,29  | 0,00   | 0,09   |
| ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)                                      | 70           | 8,87             | 8,01    | 18,96       | 183,40                        | 0,06     | 2,23  | 0,05  | 3,21  | 0,11   | 0,10   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                        | 150          | 2,91             | 2,71    | 35,09       | 186,64                        | 0,07     | 0,00  | 0,01  | 1,12  | 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:                                               |              | 17,94            | 20,28   | 90,05       | 628,34                        | 0,26     | 22,33 | 0,36  | 8,58  | 0,14   | 0,25   |
| Полдник                                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |
| СУФЛЕ РЫБНОЕ                                                       | 69           | 5,10             | 7,32    | 1,54        | 107,84                        | 0,06     | 0,31  | 0,06  | 0,91  | 0,30   | 0,08   |
| КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ                             | 130          | 2,92             | 7,05    | 3,68        | 90,53                         | 0,02     | 32,43 | 0,07  | 0,98  | 0,16   | 0,06   |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                                    | 180          | 0,34             | 0,08    | 11,35       | 67,98                         | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   |
| 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                                                  | 25           | 1,88             | 0,73    | 12,85       | 65,50                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   |
| БУЛОЧКА РОЗОВАЯ                                                    | 55           | 4,73             | 1,82    | 38,16       | 165,38                        | 0,05     | 0,13  | 0,01  | 0,05  | 0,04   | 0,03   |
| Итого за прием пищи:                                               |              | 16,29            | 17,18   | 76,06       | 538,02                        | 0,22     | 32,87 | 0,14  | 2,38  | 0,50   | 0,21   |
| Всего за день:                                                     |              | 45,03            | 49,48   | 218,81      | 1526,98                       | 0,63     | 62,71 | 0,84  | 14,08 | 3,21   | 1,01   |