

Утверждаю

ГБОУ СОШ 358, Кузнецовская д.13
 № 358
 Санкт-Петербург

заведующий
 Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 13 мая 2026 г.

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, 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	2,06	4,18	21,00	141,30	0,04	4,27	0,16	0,84	0,00	0,03
СУФЛЕ КУРИНОЕ	71	11,47	15,89	5,80	211,72	0,04	0,00	0,04	0,25	0,23	0,11
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,73	0,08	9,90	0,63	0,47	0,04	0,03
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	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,35	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		23,03	26,61	79,09	661,28	0,26	17,13	0,83	3,39	0,27	0,31
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:		52,04	60,96	193,52	1433,52	0,64	50,94	2,02	5,77	0,44	1,28