

Утверждаю

Государственное бюджетное
 общеобразовательное учреждение
 средняя общеобразовательная
 школа № 358
 Кузнецовского района Санкт-Петербурга
 заведующий
 ГБОУ СОШ 358, Кузнецовская д.13
 /Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 15 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		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 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		8,00	9,51	48,39	310,64	0,14	2,83	0,06	0,14	0,10	0,25
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	14,18	8,58	9,26	166,61	0,02	0,35	0,01	1,76	0,09	0,01
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	60,85	0,02	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ 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:		23,72	22,53	60,60	575,28	0,24	16,74	0,47	4,42	0,40	0,22
Всего за день:		53,92	57,33	222,04	1 607,40	0,81	47,56	0,76	6,36	0,64	0,99