

Утверждаю

Государственное бюджетное заведующий  
 общеобразовательное учреждение  
 сред. ГБОУ СОШ 358, Кузнецовская д.13  
 школы № 358  
 Московского района Сп. /Распономарева Н.И./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 28 апреля 2026 г.

Сад 12 часов

| Прием пищи, наименование блюда                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |
|--------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|
|                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, 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 ЗЕЛЕНЫМ 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           | 0,56             | 3,11    | 1,76         | 38,29                         | 0,02     | 12,57 | 0,11  | 1,54  | 0,00   | 0,02   |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ. ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ. ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА | 170/15/1 5   | 3,13             | 5,84    | 10,87        | 112,16                        | 0,05     | 7,53  | 0,19  | 2,29  | 0,00   | 0,09   |
| ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)                                      | 71           | 9,05             | 8,17    | 19,34        | 187,10                        | 0,06     | 2,27  | 0,05  | 3,27  | 0,11   | 0,10   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                        | 150          | 2,91             | 2,71    | 35,09        | 166,84                        | 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           | 1,13             | 0,43    | 7,79         | 39,69                         | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   |
| Итого за прием пищи:                                               |              | 18,14            | 20,47   | 90,53        | 632,81                        | 0,26     | 22,49 | 0,36  | 8,66  | 0,14   | 0,25   |
| Полдник                                                            |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |
| СУФЛЕ РЫБНОЕ                                                       | 71           | 14,11            | 12,34   | 2,72         | 177,94                        | 0,02     | 0,00  | 0,05  | 0,37  | 0,32   | 0,04   |
| 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           | 1,90             | 0,74    | 12,98        | 66,16                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   |
| БУЛОЧКА РОЗОВАЯ                                                    | 56           | 4,78             | 1,84    | 38,54        | 167,03                        | 0,05     | 0,13  | 0,01  | 0,05  | 0,04   | 0,03   |
| Итого за прием пищи:                                               |              | 25,37            | 22,23   | 77,75        | 610,43                        | 0,18     | 32,56 | 0,13  | 1,84  | 0,52   | 0,17   |
| Всего за день:                                                     |              | 54,31            | 54,72   | 220,98       | 1 603,86                      | 0,59     | 62,56 | 0,83  | 13,62 | 3,23   | 0,97   |