

Утверждаю

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

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 5 мая 2026 г.

Ясли 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											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,02	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,08	0,84	0,03	0,70	0,03	0,10
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,03	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08
ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	0,02	4,75	0,00	0,34	0,00	0,03
Итого за прием пищи:		4,91	8,27	50,45	294,00	0,15	7,98	0,04	1,04	0,08	0,21
II Завтрак											
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	0,02	1,19	0,05	0,12	0,00	0,29
Итого за прием пищи:		3,70	4,25	6,60	73,50	0,02	1,19	0,05	0,12	0,00	0,29
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	31	1,50	3,97	2,00	40,63	0,00	0,98	0,02	1,12	0,00	0,03
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	2,40	2,14	44,00	106,00	0,07	5,62	0,14	1,13	0,00	0,05
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	9,20	6,86	14,52	186,28	0,25	15,68	6,80	1,85	0,33	1,72
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		15,58	13,88	92,91	492,05	0,38	82,28	7,08	4,43	0,33	1,86
Полдник											
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,76	0,01	0,00	0,04	0,40	0,44	0,06
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	159	9,67	9,28	12,13	202,65	0,07	15,26	0,04	0,59	0,11	0,12
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,13	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		17,46	14,79	42,51	399,30	0,17	15,98	0,11	1,43	0,55	0,38
Всего за день:		41,65	41,19	192,47	1 258,85	0,72	107,43	7,28	7,02	0,96	2,74