

Утверждаю

заведующий

ГБОУ СОШ 358, Кузнецовская д.13
 средняя общеобразовательная школа
 Московского района Санкт-Петербурга
 Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 6 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											
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	129	6,49	10,21	13,21	185,92	0,06	1,21	1,28	1,78	1,49	0,31
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,21	0,00	0,03
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
Итого за прием пищи:		8,20	10,57	38,13	285,23	0,13	58,37	1,29	2,32	1,49	0,35
II Завтрак											
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	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 ОГУРЦОВ	40	0,30	2,44	0,95	26,90	0,01	3,80	0,00	1,05	0,00	0,02
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73	0,04	7,37	0,18	1,07	0,00	0,05
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	51/20	6,89	6,36	7,60	111,18	0,03	0,43	0,02	0,32	0,05	0,06
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,11	0,00	0,02	2,46	0,05	0,06
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
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	25	1,73	0,73	12,88	65,63	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		16,33	17,36	70,94	499,23	0,27	11,60	0,22	5,23	0,10	0,22
Полдник											
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	5,60	2,70	23,00	119,00	0,07	0,27	0,06	0,73	0,32	0,10
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	3,74	16,63	110,14	0,10	8,09	0,02	0,18	0,06	0,08
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	44	1,43	2,66	21,09	108,07	0,03	4,45	0,00	1,37	0,04	0,03
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
Итого за прием пищи:		10,16	9,23	67,08	367,80	0,23	12,81	0,08	2,61	0,42	0,22
Всего за день:		34,69	37,16	176,15	1 152,36	0,63	82,78	1,59	10,16	2,01	0,79