

Утверждаю

заведующий
ГБОУ СОШ 358, Кузнецовская д.13
/Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 15 мая 2026 г.

После 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	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,02	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	4,05	4,66	27,35	139,74	0,05	0,03	0,03	0,94	0,04	0,04
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,03	0,53	0,02	0,00	0,00	0,11
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,21	0,00	0,03
Итого за прием пищи:		8,11	7,47	57,81	284,00	0,14	59,56	0,06	1,15	0,04	0,18
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											
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	2,40	4,41	3,08	60,27	0,02	1,55	0,01	1,64	0,00	0,04
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,80	9,51	112,06	0,05	5,31	0,12	1,10	0,00	0,07
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	5,78	4,10	4,35	101,00	0,03	0,07	0,01	0,25	0,02	0,05
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	111	2,72	2,11	5,74	53,20	0,01	24,76	0,01	0,04	0,03	0,01
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	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	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:		17,74	16,11	56,75	481,48	0,20	31,69	0,15	3,58	0,05	0,21
Полдник											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	0,99	5,53	0,01	3,95	0,00	0,04	0,00	0,02
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	131	5,86	12,83	15,16	221,19	0,07	1,06	0,21	1,76	1,57	0,32
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
ОДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	42	1,97	1,76	21,00	118,44	0,04	0,06	0,01	1,89	0,03	0,02
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
Итого за прием пищи:		9,43	14,85	56,49	413,82	0,16	5,23	0,22	4,13	1,60	0,38
Всего за день:		35,28	38,43	171,05	1179,30	0,50	96,48	0,43	8,86	1,69	0,77