

Утверждаю

заведующий

ГБОУ СОШ 358, Кузнецовская д.13
 средняя общеобразовательная школа №358
 Московского района Санкт-Петербурга
 /Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 19 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	21	1,06	0,46	11,59	44,36	0,02	2,06	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	0,08	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:		4,94	8,28	50,79	295,29	0,15	8,04	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	30	1,47	3,89	1,96	39,83	0,00	0,96	0,02	1,10	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	161	9,29	6,93	14,87	188,14	0,25	15,84	6,87	1,87	0,33	1,74
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	0,70	0,13	6,49	31,20	0,03	0,00	0,00	0,34	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:		15,65	13,87	93,15	493,72	0,38	82,42	7,15	4,44	0,33	1,88
Полдник											
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	19	2,31	2,10	0,13	28,63	0,01	0,00	0,04	0,38	0,41	0,06
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	161	9,77	9,37	12,25	204,68	0,07	15,41	0,04	0,60	0,11	0,12
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	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:		17,39	14,73	42,62	399,20	0,17	16,13	0,11	1,42	0,52	0,38
Всего за день:		41,68	41,13	193,16	1 261,71	0,72	107,78	7,35	7,02	0,93	2,76