

Утверждаю

заведующий

ГБОУ СОШ 358 Кузнецовская д.13
 общеобразовательное учреждение
 средняя общеобразовательная школа № 358
 Московского района Санкт-Петербурга

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 22 апреля 2026 г.

Ясли 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	131	6,63	10,41	13,47	189,68	0,06	1,23	1,30	1,82	1,53	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	0,70	0,13	6,49	31,20	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		8,35	10,77	38,52	289,60	0,13	58,39	1,31	2,37	1,53	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	41	0,30	2,46	0,96	27,17	0,01	3,84	0,00	1,06	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	50/20	6,82	6,30	7,52	110,09	0,03	0,42	0,02	0,31	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	0,70	0,13	6,49	31,20	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,75	0,74	13,01	66,29	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		16,29	17,33	71,13	499,78	0,27	11,63	0,22	5,24	0,10	0,22
Полдник											
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	59	5,49	2,65	22,54	116,62	0,07	0,26	0,06	0,72	0,31	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 ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	44	1,42	2,64	20,90	107,10	0,03	4,41	0,00	1,35	0,04	0,03
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
Итого за прием пищи:		10,05	9,16	66,56	365,06	0,23	12,76	0,08	2,59	0,41	0,22
Всего за день:		34,69	37,26	176,21	1 154,44	0,63	82,78	1,61	10,20	2,04	0,79