

Утверждаю

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

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 23 апреля 2026 г.

Если 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Угледод- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,86	1,89	7,55	43,23	0,02	0,04	0,02	0,02	0,00	0,02
КАША "ДРУЖБА"	130	3,08	5,71	21,09	141,70	0,06	1,50	0,04	0,29	0,06	0,11
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,03	0,53	0,02	0,00	0,00	0,11
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
Итого за прием пищи:		9,88	12,27	44,66	289,79	0,14	2,77	0,11	0,31	0,06	0,41
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	150	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											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,04	6,01	0,19	1,12	0,00	0,06
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	5,71	6,12	10,75	214,07	0,13	8,15	0,25	3,03	0,00	0,13
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,77	0,05	18,45	77,85	0,02	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,57	0,73	12,90	65,76	0,03	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
Итого за прием пищи:		12,28	12,33	57,18	482,47	0,26	16,40	0,53	4,49	0,00	0,25
Полдник											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,15	7,27	0,02	7,58	0,05	0,12	0,00	0,01
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	6,90	7,70	6,60	114,00	0,04	0,07	0,01	0,31	0,03	0,06
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,21	6,55	19,72	111,00	0,05	1,59	0,22	3,37	0,00	0,03
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	54	4,01	3,51	23,64	135,65	0,04	0,04	0,04	0,58	0,13	0,08
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:		15,28	17,95	64,68	428,62	0,18	9,94	0,32	4,72	0,16	0,19
Всего за день:		37,44	42,55	166,52	1 200,88	0,56	29,11	0,96	9,52	0,22	0,85