

Утверждаю

заведующий

ГБОУ СОШ 358, Кузнецовская д.13

Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 26 мая 2026 г.

Если 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											
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,01	0,40	0,00	0,12	0,00	0,01
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	132	7,03	12,12	2,10	188,87	0,05	0,17	0,25	1,72	1,80	0,32
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	0,02	4,75	0,00	0,34	0,00	0,03
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,71	0,13	6,55	31,51	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		8,51	12,56	26,03	297,09	0,11	5,34	0,25	2,52	1,80	0,37
II Завтрак											
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,04	0,54	0,05	0,00	0,00	0,23
Итого за прием пищи:		3,10	4,50	8,10	72,00	0,04	0,54	0,05	0,00	0,00	0,23
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,44	2,48	1,53	31,00	0,02	30,74	0,09	1,22	0,00	0,02
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,04	6,01	0,19	1,12	0,00	0,06
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	61	5,11	5,83	11,72	122,93	0,05	1,63	0,03	3,92	0,12	0,07
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,41	3,60	10,69	101,14	0,08	6,48	0,02	0,15	0,05	0,09
СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,71	0,13	6,55	31,51	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		13,18	17,88	48,69	427,37	0,24	44,86	0,33	6,75	0,17	0,26
Полдник											
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	15,20	13,41	0,29	182,37	0,00	0,10	0,05	0,25	0,16	0,01
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2,25	2,53	13,26	94,78	0,09	8,11	0,52	0,32	0,06	0,08
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	41	2,65	3,34	41,20	139,77	0,03	0,04	0,02	0,55	0,13	0,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02
Итого за прием пищи:		21,27	19,49	74,07	495,44	0,16	8,41	0,59	1,56	0,35	0,16
Всего за день:		46,06	54,43	166,89	1 291,90	0,55	59,15	1,22	10,83	2,32	1,02