

Утверждаю

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №358 с углубленным изучением английского языка
заведующий
ГБОУ СОШ 358, Кузнецовская д.13
Морозова Н.И. /Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 27 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											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	21	1,17	0,47	11,91	55,82	0,02	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,72	20,29	146,02	0,03	0,40	0,03	0,19	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
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	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:		7,44	10,51	48,54	306,75	0,11	1,65	0,07	0,19	0,08	0,35
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	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 СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	0,99	5,53	0,01	3,95	0,00	0,04	0,00	0,02
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/30	8,26	4,02	17,49	139,45	0,08	7,16	0,15	0,56	0,08	0,05
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	5,80	8,30	22,42	140,29	0,05	0,43	0,07	0,39	0,32	0,13
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	121	1,41	3,56	13,38	105,01	0,08	9,11	0,09	0,33	0,09	0,09
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	9,79	40,77	0,01	0,86	0,00	0,14	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,29	0,22	10,81	52,01	0,05	0,00	0,00	0,56	0,00	0,02
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,06	0,45	7,94	40,48	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		18,23	14,68	82,82	523,54	0,30	21,51	0,31	2,02	0,49	0,31
Полдник											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,38	15,53	0,02	0,57	0,57	0,59	0,00	0,02
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	131	13,06	13,44	21,63	276,00	0,06	0,25	0,08	1,80	0,14	0,28
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	2,58	4,59	8,80	99,00	0,05	0,98	0,03	0,00	0,00	0,20
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,06	0,45	7,94	40,48	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		17,07	18,51	41,75	431,01	0,15	1,80	0,68	2,39	0,14	0,50
Всего за день:		42,74	43,70	173,11	1 261,30	0,56	24,96	1,06	4,60	0,71	1,16