

Утверждаю

заведующий

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

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 28 апреля 2026 г.

Ясли 12 часов

| Прием пищи, наименование<br>блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       |        |        |
|----------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-----------------|------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|
|                                                          |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг |
| Завтрак                                                  |                 |                  |         |                 |                                          |          |       |       |       |        |        |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый<br>ОТВАРНОЙ                              | 10              | 0,31             | 0,02    | 0,64            | 3,96                                     | 0,01     | 0,41  | 0,00  | 0,12  | 0,00   | 0,01   |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                        | 130             | 6,96             | 12,00   | 2,08            | 187,00                                   | 0,05     | 0,17  | 0,25  | 1,70  | 1,78   | 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<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 15              | 0,69             | 0,13    | 6,36            | 30,59                                    | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,33  | 0,00   | 0,01   |
| Итого за прием пищи:                                     |                 | 8,43             | 12,44   | 25,83           | 294,38                                   | 0,11     | 5,35  | 0,25  | 2,49  | 1,78   | 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<br>ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ<br>ПЕРЦЕМ        | 41              | 0,44             | 2,48    | 1,53            | 31,00                                    | 0,02     | 30,74 | 0,09  | 1,22  | 0,00   | 0,02   |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>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                                          | 60              | 5,01             | 5,71    | 11,48           | 120,49                                   | 0,05     | 1,59  | 0,03  | 3,84  | 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<br>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<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 15              | 0,69             | 0,13    | 6,36            | 30,59                                    | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,33  | 0,00   | 0,01   |
| Итого за прием пищи:                                     |                 | 13,06            | 17,76   | 48,26           | 424,01                                   | 0,24     | 44,82 | 0,33  | 6,66  | 0,17   | 0,26   |
| Полдник                                                  |                 |                  |         |                 |                                          |          |       |       |       |        |        |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ                                         | 60              | 15,20            | 13,79   | 0,25            | 185,67                                   | 0,00     | 0,08  | 0,05  | 0,25  | 0,17   | 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"                                      | 42              | 2,72             | 3,43    | 42,40           | 143,84                                   | 0,03     | 0,04  | 0,02  | 0,56  | 0,14   | 0,05   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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:                                     |                 | 21,34            | 19,96   | 75,23           | 502,81                                   | 0,16     | 8,39  | 0,59  | 1,57  | 0,37   | 0,16   |
| Всего за день:                                           |                 | 45,93            | 54,66   | 157,42          | 1 293,20                                 | 0,55     | 59,10 | 1,22  | 10,72 | 2,32   | 1,02   |