

Утверждаю

заведующий

ГБОУ СОШ 358, Кузнецовская д.13
 /Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 29 мая 2026 г.

Если 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	21	1,18	0,47	11,99	56,20	0,02	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,03	0,53	0,02	0,00	0,00	0,11
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,21	0,00	0,03
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,09	0,52	0,03	0,07	0,05	0,13
Итого за прием пищи:		7,95	7,03	52,84	296,88	0,18	58,21	0,06	0,28	0,05	0,27
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											
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	2,40	4,41	3,08	60,27	0,02	1,55	0,01	1,64	0,00	0,04
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	0,05	5,31	0,12	1,10	0,00	0,07
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	5,78	4,10	4,35	101,00	0,03	0,07	0,01	0,25	0,02	0,05
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	111	2,72	2,11	5,74	53,20	0,01	24,76	0,01	0,04	0,03	0,01
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	25	1,29	0,22	10,81	52,01	0,05	0,00	0,00	0,56	0,00	0,02
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,53	10,29	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		17,77	16,11	56,96	482,50	0,20	31,89	0,15	3,59	0,05	0,21
Полдник											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	0,99	5,53	0,01	3,95	0,00	0,04	0,00	0,02
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5,80	12,70	15,01	219,00	0,07	1,05	0,21	1,74	1,55	0,32
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
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	42	1,97	1,76	21,00	118,44	0,04	0,06	0,01	1,89	0,03	0,02
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,16	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02
Итого за прием пищи:		9,37	14,72	56,34	411,63	0,16	5,22	0,22	4,11	1,58	0,38
Всего за день:		35,08	37,86	166,14	1 191,01	0,54	95,12	0,43	7,98	1,68	0,86