

Утверждаю

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

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 30 апреля 2026 г.

Если 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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 СЫРОМ	20	1,86	1,89	7,55	43,23	0,02	0,04	0,02	0,02	0,00	0,02
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,10	0,33	0,03	0,74	0,08	0,08
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	39,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02
Итого за прием пищи:		6,59	11,01	51,07	295,10	0,18	10,35	0,07	1,36	0,08	0,22
II Завтрак											
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	3,20	3,75	5,80	67,00	0,02	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26
Итого за прием пищи:		3,20	3,75	5,80	67,00	0,02	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26
Обед											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,54	9,70	0,02	10,10	0,07	0,16	0,00	0,02
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	0,04	6,27	0,14	1,19	0,00	0,08
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	7,60	3,79	6,63	90,94	0,02	0,32	0,24	0,21	0,13	0,02
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	3,97	20,43	117,80	0,01	10,32	0,03	0,23	0,07	0,08
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,06	25,42	99,96	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,59	10,25	52,27	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02
Итого за прием пищи:		17,64	14,72	88,74	521,56	0,15	27,25	0,48	2,23	0,20	0,23
Полдник											
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,76	0,01	0,00	0,04	0,40	0,44	0,06
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	161	9,67	9,26	12,13	202,65	0,07	16,16	0,04	0,59	0,11	0,12
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	0,01	5,16	0,00	0,05	0,00	0,01
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,95	113,00	0,06	0,09	0,00	0,42	0,00	0,03
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02
Итого за прием пищи:		15,32	12,56	44,10	431,00	0,19	21,41	0,08	1,90	0,55	0,24
Всего за день:		42,75	42,04	189,71	1 314,66	0,54	60,06	0,67	5,60	0,83	0,95