

Согласовано

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

Директор

/Иванова А.А./

МЕНЮ

3 мая 2024 г.

старшая школа

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) РОССИЙСКИЙ	25	5,8	7,4		91	0,2
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	12,7	10	51,8	349	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5		45	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	800	60	23,2	411,2	2096	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	3,8	13,4	109	0,5
Итого			1231	83,4	49,4	476,4	2690	1,2
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			200	11,3	12,4	18,2	230	0
Обед								
2008	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	73	0,8	0,1	2,8	18	18,4
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ	250/10/7	4,4	5,1	14,2	146	11,1
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	85	8,6	6,5	1,9	158	0
2017	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	185	3,2	11,5	15,8	183	15,6
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	55	3,6	0,5	23,1	111	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			7,8	31	0
Итого			865	20,6	23,7	65,6	647	45,1
Полдник								
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	59	0,5	0,1	4,5	23	22,6
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			259	1,5	0,3	24,7	109	26,6
Ужин								
2008	К/К	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	74	3,8	0,3	8,7	50	12,29
2008	216	ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	125	10,4	13,5	3,2	176	0,3
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5		45	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	65	4,3	0,6	27,7	133	0
2008	К/К	ПРЯНИКИ	42	2,5	2	31,9	156	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,4		10,5	43	0,1
Итого			542	23,7	22,3	97,4	682	12,69
Всего				140,5	108,1	682,3	4358	85,59

Медсестра _____ Андреева С.Н.

Согласовано



Директор
ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга
/Иванова А.А./

МЕНЮ

3 мая 2024 г.

младшая школа

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) РОССИЙСКИЙ	24	5,7	7,2		89	0,2
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,4	7,9	33	233	0,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2	0,1	38	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	2,9	2,5	12,6	85	0,5
Итого			444	18,3	22,7	61,1	524	1,1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			200	11,3	12,4	18,2	230	0
Обед								
2008	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	73	0,8	0,1	2,8	18	18,4
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ	200	3,4	4,5	9,8	114	8,3
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	75	7,6	5,7	1,8	140	0
2017	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	2,6	10,5	13,5	160	13
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	55	3,6	0,5	23,1	111	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			6,6	27	0
Итого			753	18	21,3	57,6	570	39,7
Полдник								
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	44	0,4	0,1	3,3	17	16,7
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			244	1,4	0,3	23,5	103	20,7
Ужин								
2008	К/К	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	55	2,9	0,2	6,6	38	9,22
2008	216	ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	120	12,7	15,5	2,8	201	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	16	1,2	0,5	8,4	43	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	33	2,2	0,3	13,9	67	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2		10,1	41	0
2008	К/К	ПРЯНИКИ	42	2,5	2	31,9	156	0
Итого			471	21,7	22,6	73,8	583	9,42
Всего				70,7	79,3	234,2	2010	70,92

Медсестра _____ Андреева С.Н.