

Согласовано

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

МЕНЮ

5 февраля 2026 г.

старшая школа

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	7,9	27,8	205	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	105	7,9	3,1	54,2	276	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,9	1,3	12,3	68	0,3
Итого			555	21,3	25,7	94,7	694	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	111	0,4	0,3	11,4	52	5,5
Итого			311	1,4	0,5	31,6	138	9,5
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	62	0,5	0,1	1,5	8	2,5
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С КУРОЙ	250	5,2	6,1	8,9	117	12,2
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	225	19,5	24,4	36,2	442	2,3
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	48	3,2	0,4	20,5	99	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	12,3	51	1,1
Итого			785	28,5	31,1	79,4	717	18,1
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КЛЮКВОЙ	150/20	1,5	5,3	10,7	98	1
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			370	12,8	17,7	28,9	328	1
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	80	1,5	1,9	5,6	46	27,3
2008	242	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	16,1	6,5	7,8	154	1,8
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	155	3	3	20,1	122	9,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,3	0,1	48	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	41	3,1	1,2	21	107	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	48	3,2	0,4	20,5	99	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,4		10,6	45	0,9
Итого			630	27,3	18,3	85,7	621	39,4
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	203	5,9	5,1	8,1	108	1,4
Итого			203	5,9	5,1	8,1	108	1,4
Всего				97,2	98,4	328,4	2606	70,3

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

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

МЕНЮ

5 февраля 2026 г.

младшая школа

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,6	6,6	23,9	174	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	77	5,8	2,2	39,7	202	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,9	1,3	12,3	68	0,3
Итого			502	17,9	19,4	76,3	552	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	82	0,3	0,2	8,4	39	4,1
Итого			282	1,3	0,4	28,6	125	8,1
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	46	0,4		1,2	6	1,8
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С КУРОЙ	200	4	5,1	7	96	9,7
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	195	17,4	21,8	31,5	392	2,2
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	39	2,6	0,3	16,4	79	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	9,4	38	0,6
Итого			680	24,5	27,3	65,5	611	14,3
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КЛЮКВОЙ	130/20	1,2	4,6	8,5	82	1
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			350	12,5	17	26,7	312	1
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	1,1	1,3	4,3	35	19,5
2008	242	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ	90	14,3	6,3	7,3	144	1,7
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	135	2,6	2,9	17,5	107	8,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	41	3,1	1,2	21	107	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	39	2,6	0,3	16,4	79	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,2		8,5	36	0,8
Итого			570	23,9	16,1	75,1	545	30,2
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	203	5,9	5,1	8,1	108	1,4
Итого			203	5,9	5,1	8,1	108	1,4
Всего				86	85,3	280,3	2253	55,7

Медсестра

Андреева С.Н.