

Согласовано

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

МЕНЮ
11 декабря 2025 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								
			40	5,6	5,1	0,3	70	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	200	5,6	7,7	27,7	202	0,5
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	7		5,7	0,1	51	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	100	7,5	2,9	51,4	262	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	200	1,8	1,3	11,8	65	0,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	547	20,5	22,7	91,3	650	0,8
Итого								
II Завтрак								
			200	1	0,2	20,2	86	4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	132	0,5	0,4	13,6	62	6,6
2008	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	332	1,5	0,6	33,8	148	10,6
Итого								
Обед								
			53	0,4	0,1	1,3	7	2,1
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ						
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С КУРОЙ	250	7,6	8,1	8,6	143	12,1
			230	20	25,4	36,6	455	2
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	49	3,2	0,4	20,6	99	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	200	0,3	0,1	18,2	75	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	782	31,5	34,1	85,3	779	16,2
Итого								
Полдник								
			150/20	1,4	6,5	10	104	0,9
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КЛЮКВОЙ	185/15	0,2		8,6	35	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	370	1,6	6,5	18,6	139	0,9
Итого								
Ужин								
			85	1,6	2,6	6,1	55	30,1
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	105	17,2	8,1	7,9	173	2
2008	242	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ	150	3	3,4	19,4	121	9,1
			6		5,2	0,1	47	0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ						
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	39	2,9	1,1	20,2	103	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	49	3,2	0,4	20,6	99	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	185/10/5	0,4		10,7	45	0,9
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	634	28,3	20,8	85	643	42,1
Итого								
Ужин 2								
			200	5,8	5	8	106	1,4
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	200	5,8	5	8	106	1,4
Итого				89,2	89,7	322	2465	72
Всего								

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

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

МЕНЮ

11 декабря 2025 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	6,3	23,9	169	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	74	5,5	2,1	37,9	193	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	11,8	65	0,3
Итого			499	17,5	19	74	535	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	98	0,4	0,3	10,1	46	4,9
Итого			298	1,4	0,5	30,3	132	8,9
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	5	1,6
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С КУРОЙ	200	5,8	6,5	7	114	9,7
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,8	22,3	31,8	401	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	39	2,6	0,3	16,4	79	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2		12,1	49	0
Итого			679	26,7	29,1	68,3	648	12,9
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КЛЮКВОЙ	130/20	1,1	5,3	8,1	86	0,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2		8,6	35	0
Итого			350	1,3	5,3	16,7	121	0,9
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	65	1,2	1,6	4,5	38	21,8
2008	242	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ	95	15,6	7,6	7	158	1,8
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,5	2,9	16,9	104	7,8
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	39	2,9	1,1	20,2	103	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		8,4	35	0,8
Итого			573	25	17,6	73,5	554	32,2
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	200	5,8	5	8	106	1,4
Итого			200	5,8	5	8	106	1,4
Всего				77,7	76,5	270,8	2096	57

Медсестра

Андреева С.Н.