

Согласовано

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

Директор

/Иванова А.А./

МЕНЮ

12 января 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	6,5	13,4	1,8	155	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,5		41	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	105	7,8	3	53,7	274	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2	1,3	14,3	77	0,3
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	107	0,4	0,4	10,5	50	10,7
Итого			527	16,7	22,6	80,3	597	11,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	95	1,7	4,1	9,1	80	4,8
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250	6,2	7,5	12,1	145	9,8
2008	273	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	80	6,4	11,7	6,8	190	0
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3,3	2	35,2	171	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			7,8	31	0
Итого			835	20,9	25,7	92,2	719	14,6
Полдник								
2008	К/К	ИЗДЕЛИЯ СДОБНЫЕ М/ШТ ИЗ ПШ. МУКИ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА (ИНД. УПАК)	70	2,6	4,9	19,3	131	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			7,2	29	0
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	91	0,4	0,4	8,9	40	3,6
Итого			361	3	5,3	35,4	200	3,6
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	75	1,2	2,5	4,3	47	7,9
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	205	8,4	8,7	21,1	260	10,8
2008	6	БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ И ЯЙЦОМ	80	8,7	8,8	16,2	178	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1		9,8	40	1,1
Итого			617	21,7	20,4	72,6	627	20
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				69,1	79,2	308,7	2335	54,8

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

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

МЕНЮ

12 января 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	12,2	18,6	2,1	225	0,2
2008	14	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9		73	0,1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		4,9	0,1	44	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	63	4,7	1,8	32,2	164	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2	1,3	12,6	70	0,3
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	106	0,4	0,4	10,4	50	10,6
Итого			505	23,9	32,9	57,4	626	11,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	75	1,3	4,2	7,3	72	3,9
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,7	5	9,6	103	7,8
2008	273	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	70	6,1	10,4	9,5	186	0
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,1	4,5	32,6	183	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,6	0,4	16,9	81	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			11,4	46	0
Итого			735	16,8	24,5	87,3	671	11,7
Полдник								
2008	К/К	ИЗДЕЛИЯ СДОБНЫЕ М/ШТ ИЗ ПШ. МУКИ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА (ИНД. УПАК)	70	2,6	4,9	19,3	131	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			7,2	29	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	81	0,3	0,3	8	38	8,1
Итого			351	2,9	5,2	34,5	198	8,1
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	65	1,1	2,7	3,5	44	6,9
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	165	6,8	6,7	17	207	8,6
2008	6	БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ И ЯЙЦОМ	55	6,2	6,1	11,7	128	0,3
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,6	0,4	16,9	81	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1		9,8	40	1,1
Итого			532	16,8	15,9	58,9	500	16,9
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				67,2	83,7	266,3	2187	53,3

Медсестра

Андреева С.Н.