

МЕНЮ
12 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	4,7	6,6	24,5	175	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	39,4	201	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,3	2,8	13	90	0,5
Итого			507	19,4	20,9	77,3	574	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	83	0,3	0,3	8,1	39	8,3
Итого			283	1,3	0,5	28,3	125	12,3
Обед								
2008	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	43	0,5	0,1	1,7	11	10,9
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	6,7	6,3	14,8	143	5,6
2008	307	МЯСО ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	80	27,5	7,5		179	2,62
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,7	3,8	28,5	159	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,7	0,4	17,3	83	0
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	195	0,1	0,1	25	103	1,4
Итого			689	40,2	18,2	87,3	678	20,52
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВИТУШКА"	65	5,4	6,6	36,6	229	0,1
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	66	0,3	0,3	6,5	31	6,6
Итого			331	17	19,3	61,3	490	6,7
Ужин								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	85	0,8	6,3	3	72	78,3
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	75	14,6	1,9	0,5	78	3,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3	4,9	20,2	137	9,8
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	46	3,5	1,3	23,6	121	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,7	0,4	17,3	83	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,2		10,1	41	0
Итого			592	24,8	18,9	74,8	569	91,2
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				108,6	82,9	337,1	2544	133,02

Согласовано

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

МЕНЮ

12 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	5,9	10,1	28,4	228	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,3	0,1	48	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	112	8,4	3,2	57,5	293	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,4	2,8	13,1	92	0,6
Итого			563	23,3	26,5	99,4	731	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	112	0,4	0,4	11	53	11,2
Итого			312	1,4	0,6	31,2	139	15,2
Обед								
2008	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	61	0,7	0,1	2,3	15	15,3
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	8,4	7,7	18,5	179	7,1
2008	307	МЯСО ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	100	18,8	20,9		265	0,8
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3,4	2	35,5	173	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	50	3,3	0,4	21,4	103	0
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	195	0,1	0,1	25	103	1,4
Итого			816	34,7	31,2	102,7	838	24,6
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВИТУШКА"	65	5,4	6,6	36,6	229	0,1
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	83	0,3	0,3	8,1	39	8,3
Итого			348	17	19,3	62,9	498	8,4
Ужин								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	95	0,9	4,6	3,5	59	91,6
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	95	18,9	2,4	0,7	100	4,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	165	3,5	4,9	23,3	151	11,3
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	41	2,7	0,4	17,3	83	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,4		10,6	44	0,1
Итого			643	29,5	18,8	76,5	592	107,1
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				111,8	101,5	380,8	2906	157,9

Медсестра

Андреева С.Н.