

Согласовано

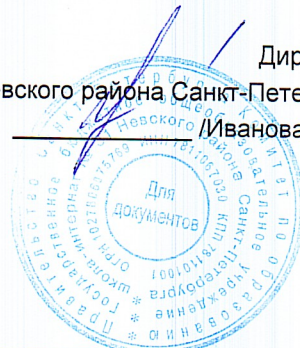
ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга
Директор
Иванова А.А./**МЕНЮ**
12 марта 2026 г.**старшая школа**

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	5,7	5	27,2	178	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	108	8,1	3,1	55,6	283	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,7	3	13,2	95	0,6
Итого			559	23,1	21,5	96,4	674	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	123	0,5	0,5	12	58	12,3
Итого			323	1,5	0,7	32,2	144	16,3
Обед								
2008	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	55	0,6	0,1	2,1	13	13,9
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	7,3	7,1	17,7	165	6,9
2008	307	МЯСО ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕНОЕ	85	15,9	18,2		228	0,7
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3,4	2	35,4	172	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	49	3,3	0,4	20,9	101	0
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	195	0,1	0,1	24,4	101	1,4
Итого			794	30,6	27,9	100,5	780	22,9
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВИТУШКА"	70	6	6,6	41,4	250	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,4		10	41	0,1
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	91	0,4	0,4	8,9	43	9,1
Итого			361	6,8	7	60,3	334	9,3
Ужин								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	85	0,7	6,9	3	78	75,2
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	85	17	2,2	0,8	91	3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,4	4,7	22,9	149	11,1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,3	0,1	48	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	39	3	1,1	20,2	103	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	39	2,6	0,3	16,7	80	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,4		10	41	0,1
Итого			614	27,1	20,5	73,7	590	89,4
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				95	82,7	371,2	2630	140,5

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга
Директор
Иванова А.А./**МЕНЮ**
12 марта 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	23,2	172	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	5,6	2,2	38,2	195	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,3	2,8	13,1	91	0,6
Итого			504	19,1	20,9	74,9	566	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	91	0,4	0,4	8,9	43	9,1
Итого			291	1,4	0,6	29,1	129	13,1
Обед								
2008	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	39	0,4	0,1	1,5	10	10
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	6	5,6	14,2	132	5,7
2008	307	МЯСО ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	70	24,2	6,6		158	2,31
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,7	3,7	28,4	158	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	39	2,6	0,3	16,7	80	0
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	195	0,1	0,1	24,4	101	1,4
Итого			673	36	16,4	85,2	639	19,41
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВИТУШКА"	70	6	6,6	41,4	250	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,4		10	41	0,1
К/К	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	73	0,3	0,3	7,1	34	7,3
Итого			343	6,7	6,9	58,5	325	7,5
Ужин								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	75	0,6	5,8	2,6	65	63,9
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	65	13,2	1,7	0,6	71	2,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3	4,9	19,8	135	9,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	45	3,4	1,3	23	117	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	39	2,6	0,3	16,7	80	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,2		9,6	39	0
Итого			569	23	18,1	72,4	544	75,9
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				92,1	68	328,2	2311	118,31

Медсестра

Андреева С.Н.