

Согласовано

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

МЕНЮ

14 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	14	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	18	4,2	5,3		66	0,1
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,2	6,8	26,4	184	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	100	7,5	2,9	51,4	262	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,9	1,3	12	67	0,3
Итого			503	17,8	20,5	89,9	617	0,8
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			200	11,3	12,4	18,2	230	0
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	60	0,5	5,1	1,8	56	28
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ	200/10/7	2,8	2,9	9,1	91	4,7
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,3	5	6,5	119	1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,3	5,2	22,1	149	10,7
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	39	2,6	0,3	16,6	80	0
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200			9,7	39	0
Итого			751	21,5	18,5	65,8	534	44,4
Полдник								
2008	К/К	ВАФЛИ ФРУКТОВЫЕ С НАЧИНКОЙ	20	0,6	0,7	15,3	70	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,2	0,4	16,8	77	8
Итого			300	2,8	1,3	52,3	233	12
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2004	53	БИГОС С МЯСОМ	145	5,9	7,1	4,5	150	14,1
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	50	3,8	1,5	25,7	131	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	39	2,6	0,3	16,6	80	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/7	0,3		7,3	32	1,1
Итого			481	18,2	18,1	54,5	500	15,2
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				77,4	75,8	288,7	2220	73,8

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

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

МЕНЮ

14 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	14	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4		91	0,2
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	220	5,6	9,8	32,4	241	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	100	7,5	2,9	51,4	262	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,9	1,3	13,9	74	0,3
Итого			551	20,8	26,7	97,8	716	1,1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			200	11,3	12,4	18,2	230	0
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	80	0,6	6,8	2,5	74	37,2
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ	250	3,3	3,7	11,8	117	6
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,4	6	8,1	149	2,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	185	4	5,5	26,8	173	13
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	49	3,2	0,4	20,8	100	0
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200			9,7	39	0
Итого			864	26,5	22,4	79,7	652	58,3
Полдник								
2008	К/К	ВАФЛИ ФРУКТОВЫЕ С НАЧИНКОЙ	35	1	1,1	26,8	123	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			335	3,5	1,8	68	305	14
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2004	53	БИГОС С МЯСОМ	170	6,7	8,2	5,4	175	16,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,3	0,1	48	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	80	6	2,3	41,1	210	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	64	4,2	0,6	27	130	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/7	0,5		10,8	46	1,1
Итого			562	23	21,5	84,7	679	17,5
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				90,9	89,8	356,4	2688	92,3

Медсестра

Андреева С.Н.