

Согласовано

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга
Директор
Иванова А.А./**МЕНЮ**
14 октября 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					
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,6	5,1	0,3	70	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	5,3	7,8	22,4	183	0,4
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	76		4,2	0,1	38	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ		5,7	2,2	39,3	200	0
Итого			205	3,4	2,8	12,9	91	0,5
			506	20	22,1	75	582	0,9
II Завтрак								
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	84	0,7	0,2	6,3	32	32,1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			284	1,7	0,4	26,5	118	36,1
Обед								
2008	20	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСКОМ	47	0,4		0,8	6	2,4
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ	200	5,9	3,2	14,7	125	3,9
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	5,3	9,5	19,7	216	9,8
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,4	0,4	21,5	104	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2		15,3	63	0
Итого			658	15,2	13,1	72	514	16,1
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ИЗЮМОМ	115/30	2,1	7,8	15,9	142	0,1
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			345	13,4	20,2	34,1	372	0,1
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	125	1,7	2,7	11,5	78	4,7
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	80	3,7	6,6	5,9	132	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	61	4,6	1,8	31,5	160	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	30	2	0,3	12,9	62	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,2		7,2	29	0
Итого			501	12,2	15,5	69,1	498	4,9
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				68,3	76,3	284,7	2190	59,5

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

Директор

Иванова А.А./

МЕНЮ

14 октября 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,9	9,3	27,3	223	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9		7,5	0,1	68	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	104	7,8	3	53,4	272	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,7	3	13	95	0,5
Итого			558	24	27,9	94,1	728	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	84	0,7	0,2	6,3	32	32,1
Итого			284	1,7	0,4	26,5	118	36,1
Обед								
2008	20	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСКОМ	63	0,5	0,1	1,1	8	3,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ	250	7,2	3,9	18,5	152	4,8
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	6,6	11,6	24,2	263	12
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,4	0,4	21,5	104	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,3	0,1	17,1	70	0
Итого			764	18	16,1	82,4	597	20
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	145/30	2,6	9,7	18,7	172	0,1
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			375	13,9	22,1	36,9	402	0,1
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	125	1,7	2,7	11,5	78	4,7
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	95	4,6	7,6	7,3	159	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,1		46	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	102	7,6	3	52,4	267	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	61	4	0,5	25,8	124	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,4		10,5	43	0,1
Итого			589	18,3	18,9	107,5	717	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				81,7	90,4	355,4	2668	63,7

Медсестра

Андреева С.Н.