

Согласовано

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



МЕНЮ

15 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,7	4,8	27,2	176	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,3	0,1	48	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	109	8,2	3,2	56,1	286	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,2	2,7	12	86	0,5
Итого			555	22,7	21,1	95,7	666	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	133	0,5	0,5	13	62	13,3
Итого			333	1,5	0,7	33,2	148	17,3
Обед								
2008	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	57	0,6	0,1	2,2	14	14,5
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	8,3	7,6	18,8	178	7,1
2008	307	МЯСО ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕНОЕ	100	18,2	20,2		256	0,8
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3,4	2	35,6	173	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,4	0,4	21,5	104	0
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	195	0,1	0,1	22,5	93	1,6
Итого			813	34	30,4	100,6	818	24
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВИТУШКА"	70	6	6,6	40,4	246	0,1
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	98	0,4	0,4	9,6	46	9,8
Итого			368	17,7	19,4	68,2	522	9,9
Ужин								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	75	0,6	8,1	2,6	87	62,7
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	85	17,1	2,2	0,8	91	3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,5	4,8	23,1	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	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,7	0,4	17,2	83	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/8	0,4		8,8	36	0,1
Итого			605	27,3	22	73,2	599	76,9
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	210	6,1	5,3	8,4	111	1,5
Итого			210	6,1	5,3	8,4	111	1,5
Всего				109,3	98,9	379,3	2864	130,6

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

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

МЕНЮ

15 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,6	6,5	23,8	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	38,3	195	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,1	2,7	11,9	84	0,5
Итого			499	18,9	20,7	74,4	559	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	98	0,4	0,4	9,6	46	9,8
Итого			298	1,4	0,6	29,8	132	13,8
Обед								
2008	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	41	0,5	0,1	1,6	10	10,4
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	6,7	6,1	15	143	5,7
2008	307	МЯСО ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕНОЕ	80	27,5	7,5		179	2,62
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,7	3,8	28,5	160	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,7	0,4	17,2	83	0
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	195	0,1	0,1	22,5	93	1,6
Итого			687	40,2	18	84,8	668	20,32
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВИТУШКА"	70	6	6,6	40,4	246	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	79	0,3	0,3	7,7	37	7,9
Итого			349	17,6	19,3	66,3	513	8
Ужин								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	65	0,6	5,8	2,2	64	53,6
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	13,2	1,7	0,6	71	2,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,9	4,8	20	136	9,7
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	41	2,7	0,4	17,2	83	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/8	0,2		8,3	34	0
Итого			564	23	18,1	71,4	542	65,8
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	210	6,1	5,3	8,4	111	1,5
Итого			210	6,1	5,3	8,4	111	1,5
Всего				107,2	82	335,1	2525	110,32

Медсестра

Андреева С.Н.