ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

Утверждаю

И.О. Директора
ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга
_____ /Антонова Т.В./

МЕНЮ

16 ноября 2026 г.

старшая школа

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	6,71	15,27	2,03	172,57	0,19
2008	14	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	35	8,08	10,27	0,00	126,74	0,24
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,04	6,00	0,06	54,40	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	98	7,36	2,85	50,47	257,24	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,09	1,46	14,56	80,06	0,31
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	106	0,42	0,42	10,41	49,94	10,62
Итого			**566**	**24,70**	**36,27**	**77,53**	**740,95**	**11,36**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
Итого			**200**	**1,00**	**0,20**	**20,20**	**86,00**	**4,00**
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	90	1,54	5,25	8,55	88,00	4,45
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250	7,13	8,55	11,14	153,36	8,90
2008	273	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	80	6,41	13,13	6,45	200,04	0,01
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3,33	1,86	35,05	170,18	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	52	3,42	0,46	21,93	105,50	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого			**832**	**21,83**	**29,25**	**90,86**	**748,04**	**13,36**
Полдник								
2008	К/К	ИЗДЕЛИЯ СДОБНЫЕ М/ШТ ИЗ ПШ. МУКИ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА (ИНД. УПАК)	50	1,86	3,51	13,86	94,34	0,00
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	200	11,25	12,42	18,24	229,70	0,00
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	91	0,36	0,36	8,97	40,18	3,64
Итого			**341**	**13,47**	**16,29**	**41,07**	**364,22**	**3,64**
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,24	3,72	4,14	56,79	8,00
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	195	7,93	9,65	19,42	258,25	9,93
2008	6	БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ И ЯЙЦОМ	70	6,58	7,95	15,53	160,13	0,14
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	52	3,42	0,46	21,93	105,50	0,00
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,45	0,01	10,68	45,78	1,25
Итого			**604**	**19,62**	**21,79**	**71,70**	**626,45**	**19,32**
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	204	5,92	5,10	8,16	108,12	1,43
Итого			**204**	**5,92**	**5,10**	**8,16**	**108,12**	**1,43**
Всего				**86,54**	**108,90**	**309,52**	**2 673,78**	**53,11**

Медсестра _____ Андреева С.Н.

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

Утверждаю

И.О. Директора
ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга
_____ /Антонова Т.В./

МЕНЮ

16 ноября 2026 г.

младшая школа

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	12,38	20,40	2,34	242,63	0,19
2008	14	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	22	5,05	6,42	0,00	79,17	0,15
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,04	5,11	0,06	46,22	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	60	4,48	1,73	30,71	156,55	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,09	1,46	12,62	72,32	0,31
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	106	0,42	0,42	10,38	49,80	10,60
Итого			**509**	**24,46**	**35,54**	**56,11**	**646,69**	**11,25**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
Итого			**200**	**1,00**	**0,20**	**20,20**	**86,00**	**4,00**
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	70	1,21	5,03	6,87	77,95	3,56
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,08	5,53	8,85	105,25	6,97
2008	273	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	70	6,09	11,63	9,13	192,20	0,01
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,10	4,74	32,54	185,17	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,75	0,36	17,58	84,58	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
Итого			**731**	**17,23**	**27,29**	**86,59**	**691,59**	**10,54**
Полдник								
2008	К/К	ИЗДЕЛИЯ СДОБНЫЕ М/ШТ ИЗ ПШ. МУКИ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА (ИНД. УПАК)	50	1,86	3,51	13,86	94,34	0,00
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	200	11,25	12,42	18,24	229,70	0,00
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	81	0,32	0,32	7,91	37,94	8,07
Итого			**331**	**13,43**	**16,25**	**40,01**	**361,98**	**8,07**
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	1,08	3,52	3,62	52,01	6,96
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155	6,37	7,58	15,61	205,81	7,99
2008	6	БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ И ЯЙЦОМ	50	4,72	5,64	11,35	115,01	0,25
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,75	0,36	17,58	84,58	0,00
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,45	0,01	10,68	45,78	1,25
Итого			**523**	**15,37**	**17,11**	**58,84**	**503,19**	**16,45**
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	204	5,92	5,10	8,16	108,12	1,43
Итого			**204**	**5,92**	**5,10**	**8,16**	**108,12**	**1,43**
Всего				**77,41**	**101,49**	**269,91**	**2 397,57**	**51,74**

Медсестра _____ Андреева С.Н.