ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 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	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,66	5,13	0,31	70,05	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,21	7,76	21,63	177,83	0,42
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,23	0,05	38,34	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	74	5,57	2,15	38,15	194,46	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,25	2,72	12,79	89,57	0,54
Итого			**504**	**19,72**	**21,99**	**72,93**	**570,25**	**0,96**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	88	0,71	0,18	6,62	33,56	33,56
Итого			**288**	**1,71**	**0,38**	**26,82**	**119,56**	**37,56**
Обед								
2008	20	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ КУСКОМ	50	0,40	0,05	0,86	6,56	2,52
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ	200	5,97	3,28	14,81	129,05	3,95
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	175	5,87	9,59	20,60	225,98	10,15
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	50	3,28	0,44	21,03	101,18	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,21	0,05	15,65	64,26	0,00
Итого			**675**	**15,73**	**13,41**	**72,95**	**527,03**	**16,62**
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ИЗЮМОМ	120/30	2,28	7,85	17,08	148,28	0,07
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	200	11,25	12,42	18,24	229,70	0,00
Итого			**350**	**13,53**	**20,27**	**35,32**	**377,98**	**0,07**
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	135	1,81	3,15	11,92	83,17	5,00
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	90	4,06	6,87	5,97	140,82	0,30
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,17	0,05	37,77	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	59	4,45	1,72	30,50	155,45	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	30	1,97	0,26	12,62	60,74	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,19	0,00	7,15	29,38	0,04
Итого			**519**	**12,51**	**16,17**	**68,21**	**507,33**	**5,34**
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				**69,12**	**77,32**	**284,39**	**2 210,27**	**61,98**

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

17 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	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,66	5,13	0,31	70,05	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,69	9,51	26,53	219,09	0,58
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,19	0,06	56,10	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	101	7,55	2,92	51,72	263,64	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,60	2,96	13,02	94,12	0,56
Итого			**554**	**23,54**	**26,71**	**91,64**	**703,00**	**1,14**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	88	0,71	0,18	6,62	33,56	33,56
Итого			**288**	**1,71**	**0,38**	**26,82**	**119,56**	**37,56**
Обед								
2008	20	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ КУСКОМ	67	0,54	0,07	1,14	8,75	3,37
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ	250	7,20	4,00	18,58	156,73	4,95
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	215	7,18	11,70	25,17	275,99	12,39
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	50	3,28	0,44	21,03	101,18	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,27	0,06	17,43	71,82	0,00
Итого			**782**	**18,47**	**16,27**	**83,35**	**614,47**	**20,71**
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150/30	2,70	9,93	20,12	180,69	0,08
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	200	11,25	12,42	18,24	229,70	0,00
Итого			**380**	**13,95**	**22,35**	**38,36**	**410,39**	**0,08**
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	135	1,81	3,15	11,92	83,17	5,00
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	110	5,01	8,46	7,40	173,47	0,38
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,03	5,16	0,05	46,75	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	99	7,41	2,86	50,76	258,73	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	59	3,93	0,52	25,17	121,10	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,40	0,00	10,42	43,29	0,08
Итого			**609**	**18,59**	**20,15**	**105,72**	**726,51**	**5,46**
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				**82,18**	**90,96**	**354,05**	**2 682,05**	**66,38**

Медсестра _____ Андреева С.Н.