

Согласовано

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

## МЕНЮ

18 марта 2026 г.

старшая школа

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                     | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                        |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 14                  | СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ(ПОРЦИЯМИ)                               | 25     |                   |         |                  |                                          | 0                     |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                                    | 200    | 7                 | 7,6     | 33               | 229                                      | 0,6                   |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                       | 6      |                   | 5,1     |                  | 46                                       | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ<br>"ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н | 122    | 9,2               | 3,6     | 63               | 321                                      | 0                     |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                        | 205    | 3,4               | 2,8     | 12,9             | 91                                       | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                                        | 558    | 19,6              | 19,1    | 108,9            | 687                                      | 1,2                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2208                          | К/К                 | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                        | 196    | 1,8               | 0,4     | 15,9             | 84                                       | 117,5                 |
| Итого                         |                     |                                                        | 196    | 1,8               | 0,4     | 15,9             | 84                                       | 117,5                 |
| Обед                          |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 25                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ<br>СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ         | 80     | 0,8               | 3,7     | 3,2              | 52                                       | 38,6                  |
| 2008                          | 99                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ С МЯСОМ         | 250    | 3,4               | 3,7     | 10,4             | 109                                      | 5,6                   |
| 2008                          | 290                 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ                                       | 100    | 15,5              | 13      | 8,1              | 230                                      | 10,8                  |
| 2008                          | 209                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                         | 170    | 5,3               | 4,5     | 29,9             | 182                                      | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                             | 46     | 3                 | 0,4     | 19,3             | 93                                       | 0                     |
| 2008                          | 405                 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ<br>"С"                     | 195    | 0,1               | 0,1     | 25,6             | 105                                      | 1,6                   |
| Итого                         |                     |                                                        | 841    | 28,1              | 25,4    | 96,5             | 771                                      | 56,6                  |
| Полдник                       |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | К/К                 | КОНФЕТЫ                                                | 22     |                   |         |                  |                                          | 0                     |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                           | 200    | 1                 | 0,2     | 20,2             | 86                                       | 4                     |
| 2008                          |                     | БАНАН СВЕЖИЙ                                           | 120    | 1,8               | 0,6     | 25,3             | 116                                      | 12                    |
| Итого                         |                     |                                                        | 342    | 2,8               | 0,8     | 45,5             | 202                                      | 16                    |
| Ужин                          |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 20                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСКОМ                                 | 99     | 0,8               | 0,1     | 1,7              | 13                                       | 5                     |
| 2008                          | 299                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                      | 210    | 7,1               | 10,6    | 24,8             | 263                                      | 12,3                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                       | 6      |                   | 5,1     |                  | 46                                       | 0                     |
| 2008                          | 7                   | БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ<br>ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ<br>ПРОДУКТАМИ | 40     | 5,6               | 2,3     | 10,5             | 85                                       | 0,2                   |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                             | 60     | 4                 | 0,5     | 25,4             | 122                                      | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                          | 185/15 | 0,4               |         | 10,5             | 43                                       | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                        | 615    | 17,9              | 18,6    | 72,9             | 572                                      | 17,6                  |
| Ужин 2                        |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | К/К                 | КЕФИР 3,2%                                             | 204    | 5,9               | 5,1     | 8,2              | 108                                      | 1,4                   |
| Итого                         |                     |                                                        | 204    | 5,9               | 5,1     | 8,2              | 108                                      | 1,4                   |
| Всего                         |                     |                                                        |        | 76,1              | 69,4    | 347,9            | 2424                                     | 210,3                 |

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга  
Директор  
Иванова А.А./**МЕНЮ**  
**18 марта 2026 г.****младшая школа**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                     | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                        |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 14                  | СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ(ПОРЦИЯМИ)                               | 20     |                   |         |                  |                                          | 0                     |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                                    | 180    | 6,2               | 7,6     | 30,9             | 218                                      | 0,4                   |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                       | 5      |                   | 4,2     | 0,1              | 38                                       | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ<br>"ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н | 97     | 7,3               | 2,8     | 50               | 255                                      | 0                     |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                        | 205    | 3,3               | 2,8     | 12,8             | 90                                       | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                        | 507    | 16,8              | 17,4    | 93,8             | 601                                      | 0,9                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2208                          | К/К                 | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                        | 196    | 1,8               | 0,4     | 15,9             | 84                                       | 117,5                 |
| Итого                         |                     |                                                        | 196    | 1,8               | 0,4     | 15,9             | 84                                       | 117,5                 |
| Обед                          |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 25                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ<br>СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ         | 60     | 0,7               | 2,7     | 2,5              | 38                                       | 29,1                  |
| 2008                          | 99                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ С МЯСОМ         | 200    | 2,8               | 3,1     | 8,1              | 88                                       | 4,6                   |
| 2008                          | 290                 | ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ                                        | 80     | 12,4              | 10,5    | 6,5              | 185                                      | 8,7                   |
| 2008                          | 209                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                         | 130    | 4,1               | 3,5     | 23               | 140                                      | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                             | 40     | 2,7               | 0,4     | 17,2             | 83                                       | 0                     |
| 2008                          | 405                 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ<br>"С"                     | 195    | 0,1               | 0,1     | 25,6             | 105                                      | 1,6                   |
| Итого                         |                     |                                                        | 705    | 22,8              | 20,3    | 82,9             | 639                                      | 44                    |
| Полдник                       |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | К/К                 | КОНФЕТЫ                                                | 22     |                   |         |                  |                                          | 0                     |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                           | 200    | 1                 | 0,2     | 20,2             | 86                                       | 4                     |
|                               |                     | БАНАН СВЕЖИЙ                                           | 109    | 1,5               | 0,5     | 21               | 96                                       | 4                     |
| Итого                         |                     |                                                        | 331    | 2,5               | 0,7     | 41,2             | 182                                      | 8                     |
| Ужин                          |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 20                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСКОМ                                 | 71     | 0,6               | 0,1     | 1,2              | 9                                        | 3,6                   |
| 2008                          | 299                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                      | 170    | 5,6               | 8,6     | 20,3             | 215                                      | 10                    |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                       | 5      |                   | 4,2     |                  | 38                                       | 0                     |
| 2008                          | 7                   | БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ<br>ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ<br>ПРОДУКТАМИ | 40     | 5,6               | 2,3     | 10,5             | 85                                       | 0,2                   |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                             | 40     | 2,7               | 0,4     | 17,2             | 83                                       | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                          | 185/15 | 0,2               |         | 10,1             | 41                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                        | 526    | 14,7              | 15,6    | 59,3             | 471                                      | 13,8                  |
| Ужин 2                        |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | К/К                 | КЕФИР 3,2%                                             | 204    | 5,9               | 5,1     | 8,2              | 108                                      | 1,4                   |
| Итого                         |                     |                                                        | 204    | 5,9               | 5,1     | 8,2              | 108                                      | 1,4                   |
| Всего                         |                     |                                                        |        | 64,5              | 59,5    | 301,3            | 2085                                     | 185,6                 |

Медсестра

Андреева С.Н.