

Согласовано

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

МЕНЮ

23 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						
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	180	4,6	6,3	23,9	169	0,4
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	5		4,2	0,1	38	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	78	5,8	2,2	39,9	203	0
Итого			200	1,8	1,3	11,9	66	0,3
			503	17,8	19,1	76,1	546	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	101	0,4	0,3	10,4	48	5,1
Итого			301	1,4	0,5	30,6	134	9,1
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	41	0,3		1	6	1,6
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С КУРОЙ	200	3,5	4,6	6,8	87	9,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	175	14,7	18,6	30,8	350	1,5
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,6	0,4	16,9	81	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2		12,4	50	0
Итого			656	21,3	23,6	67,9	574	12,4
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КЛЮКВОЙ	115/20	1,1	4,2	8,1	76	0,9
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			335	12,4	16,6	26,3	306	0,9
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	1,2	1,1	4,4	33	21,4
2008	242	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ	95	15,7	6,1	7,4	147	1,8
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	125	2,4	2,8	16,1	100	7,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	41	3,1	1,2	21,2	108	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,6	0,4	16,9	81	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,2		8,4	35	0,7
Итого			566	25,2	15,7	74,5	541	31,4
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	203	5,9	5,1	8,1	108	1,4
Итого			203	5,9	5,1	8,1	108	1,4
Всего				84	80,6	283,5	2209	55,9

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга
Директор
Иванова А.А./**МЕНЮ**
23 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	7,7	27,7	202	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,2	0,1	56	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	104	7,8	3	53,6	274	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	11,9	66	0,3
Итого			552	20,8	23,3	93,6	668	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	137	0,5	0,4	14,1	64	6,8
Итого			337	1,5	0,6	34,3	150	10,8
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55	0,4	0,1	1,4	8	2,2
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С КУРОЙ	250	4,5	5,6	8,3	106	11,4
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,6	20,8	35,2	393	1,7
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	50	3,3	0,4	21,1	101	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,3	0,1	18,7	77	0
Итого			755	25,1	27	84,7	685	15,3
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КЛЮКВОЙ	130/20	1,4	5,1	10	92	0,9
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			350	12,7	17,5	28,2	322	0,9
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	80	1,6	2	6	49	29,7
2008	242	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ	105	17,2	6,9	8,2	164	2
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	140	2,8	3,4	18,5	117	8,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,2	0,1	47	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	41	3,1	1,2	21,2	108	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	50	3,3	0,4	21,1	101	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,4		10,8	46	0,8
Итого			622	28,4	19,1	85,9	632	41,1
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	203	5,9	5,1	8,1	108	1,4
Итого			203	5,9	5,1	8,1	108	1,4
Всего				94,4	92,6	334,8	2565	70,3

Медсестра

Андреева С.Н.