ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

Утверждаю



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

МЕНЮ

9 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	215	ОМЛЕТ С СЫРОМ	125	17,26	25,58	2,13	309,22	0,22
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,00	0,03	27,20	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	101	7,57	2,93	51,87	264,38	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,42	2,82	13,04	92,31	0,53
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	160	0,64	0,64	15,69	75,24	16,01
Итого			**590**	**28,91**	**34,97**	**82,76**	**768,35**	**16,76**
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	200	11,25	12,42	18,24	229,70	0,00
Итого			**200**	**11,25**	**12,42**	**18,24**	**229,70**	**0,00**
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,37	4,20	7,61	74,19	3,98
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	3,37	4,21	7,40	102,47	9,06
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	95	13,19	16,85	9,26	241,31	0,58
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,77	5,98	25,22	170,30	12,19
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	60	4,00	0,53	25,61	123,20	0,00
200	К/К	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**865**	**25,70**	**31,77**	**75,10**	**711,47**	**25,81**
Полдник								
2008	444	ОЛАДЬИ	130/15	8,77	13,97	52,30	370,12	0,37
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
Итого			**345**	**9,77**	**14,17**	**72,50**	**456,12**	**4,37**
Ужин								
2008	К/К	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	71	3,40	0,22	7,79	44,95	10,97
2008	261	ПЕЧЕНЬ , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	27,08	13,92	7,48	298,91	19,60
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,43	4,65	34,66	202,26	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,03	4,83	0,05	43,83	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	45	3,40	1,31	23,30	118,77	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,67	0,35	17,09	82,21	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,40	0,00	9,92	41,26	0,08
Итого			**637**	**42,41**	**25,28**	**100,29**	**832,19**	**30,65**
Ужин 2								
2008	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5%-200	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40
Итого			**200**	**5,60**	**5,00**	**9,02**	**113,02**	**1,40**
Всего				**123,64**	**123,61**	**357,91**	**3 110,85**	**78,99**

Медсестра _____ Андреева С.Н.

Утверждаю



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

МЕНЮ

9 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	215	ОМЛЕТ С СЫРОМ	125	17,26	25,58	2,13	309,22	0,22
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,27	0,05	38,72	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	76	5,68	2,20	38,92	198,37	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,28	2,72	12,92	90,24	0,52
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	160	0,64	0,64	15,69	75,24	16,01
Итого			**566**	**26,89**	**35,41**	**69,71**	**711,79**	**16,75**
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	200	11,25	12,42	18,24	229,70	0,00
Итого			**200**	**11,25**	**12,42**	**18,24**	**229,70**	**0,00**
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,05	4,03	5,76	63,68	3,00
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,71	3,49	5,89	83,62	7,07
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	85	11,75	14,98	8,29	214,83	0,52
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,34	5,33	22,39	151,36	10,85
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,67	0,35	17,09	82,21	0,00
200	К/К	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**745**	**21,52**	**28,18**	**59,42**	**595,70**	**21,44**
Полдник								
2008	444	ОЛАДЬИ	100/10	6,33	9,83	38,36	267,45	0,25
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
Итого			**310**	**7,33**	**10,03**	**58,56**	**353,45**	**4,25**
Ужин								
2008	К/К	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	51	2,40	0,15	5,49	31,71	7,74
2008	261	ПЕЧЕНЬ , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	85	17,10	9,53	5,55	199,44	12,25
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,06	3,61	25,90	152,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,21	0,05	38,14	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	45	3,40	1,31	23,30	118,77	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	30	2,00	0,27	12,81	61,64	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	8,49	34,70	0,04
Итого			**536**	**29,18**	**19,08**	**81,59**	**636,80**	**20,03**
Ужин 2								
2008	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5%-200	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40
Итого			**200**	**5,60**	**5,00**	**9,02**	**113,02**	**1,40**
Всего				**101,77**	**110,12**	**296,54**	**2 640,46**	**63,87**

Медсестра _____ Андреева С.Н.