ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 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	190	КАША "ДРУЖБА"	180	6,07	8,35	26,31	205,58	0,78
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,15	0,05	37,59	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	49	3,68	1,42	25,23	128,62	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,96	1,35	12,41	69,94	0,29
2208	К/К	БАНАН СВЕЖИЙ	85	1,27	0,42	17,84	81,56	8,50
Итого			**519**	**13,01**	**15,69**	**81,84**	**523,29**	**9,57**
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	Т/К 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,26	3,33	47,92	6,26
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ	200	3,35	3,75	12,98	118,61	5,58
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	75	15,13	2,00	0,66	81,09	1,46
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ ТК № 378	30	2,79	5,72	3,46	76,38	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,12	21,20	144,03	10,24
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,68	0,36	17,14	82,49	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,31	0,13	14,13	64,88	41,82
Итого			**755**	**28,42**	**20,34**	**72,90**	**615,40**	**65,36**
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	2,56	7,49	14,46	136,58	0,06
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	200	11,25	12,42	18,24	229,70	0,00
Итого			**350**	**13,81**	**19,91**	**32,70**	**366,28**	**0,06**
Ужин								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	65	0,58	2,71	2,37	36,41	57,38
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	7,88	13,48	16,00	269,41	23,40
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,09	0,05	37,03	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	54	4,03	1,56	27,64	140,90	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,68	0,36	17,14	82,49	0,00
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/7	0,28	0,01	8,41	36,00	1,13
Итого			**556**	**15,48**	**22,21**	**71,61**	**602,24**	**81,91**
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				**77,64**	**83,45**	**287,41**	**2 301,33**	**162,33**

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

10 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	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,67	9,24	28,77	226,12	0,87
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,03	4,95	0,05	44,88	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	49	3,68	1,42	25,23	128,62	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,96	1,35	12,41	69,94	0,29
2208	К/К	БАНАН СВЕЖИЙ	106	1,59	0,53	22,30	101,97	10,62
Итого			**561**	**13,93**	**17,49**	**88,76**	**571,53**	**11,78**
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	Т/К 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,28	4,31	4,17	62,41	8,32
2008	89	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ	250	4,21	4,63	16,62	148,73	7,08
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	85	16,99	2,24	0,75	91,07	1,65
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ ТК № 378	30	2,79	5,72	3,46	76,38	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,45	5,54	22,63	154,54	10,91
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,37	0,45	21,58	103,83	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,41	0,16	15,48	72,80	54,46
Итого			**856**	**32,50**	**23,05**	**84,69**	**709,76**	**82,42**
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	185	3,10	9,33	19,04	174,19	0,07
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	200	11,25	12,42	18,24	229,70	0,00
Итого			**385**	**14,35**	**21,75**	**37,28**	**403,89**	**0,07**
Ужин								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	85	0,77	3,70	3,13	49,07	75,50
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	210	8,73	16,10	17,38	307,91	25,78
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,60	0,06	59,84	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	49	3,68	1,42	25,23	128,62	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,37	0,45	21,58	103,83	0,00
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,50	0,00	10,79	46,02	0,90
Итого			**603**	**17,09**	**28,27**	**78,17**	**695,29**	**102,18**
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				**84,79**	**95,86**	**317,26**	**2 574,59**	**201,88**

Медсестра _____ Андреева С.Н.