



МЕНЮ

2 февраля 2026 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	215	ОМЛЕТ С СЫРОМ	125	16,2	24,1	2,1	290	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9		7,5	0,1	68	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	98	7,4	2,8	50,5	257	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,8	13,1	92	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,6	0,6	13,7	66	14
Итого			572	27,7	37,8	79,5	773	14,7
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			200	11,3	12,4	18,2	230	0
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	70	1,4	4,5	6,8	72	3,6
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	3,3	4,4	7,5	105	7,8
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	135	15,9	18	9,2	261	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	185	3,8	6,2	26,2	176	12,8
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	59	3,9	0,5	25,2	121	0
200	К/К	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200					0
Итого			899	28,3	33,6	74,9	735	24,9
Полдник								
2008	444	ОЛАДЫ	130/15	8,5	14,9	50,8	372	0,4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			345	9,5	15,1	71	458	4,4
Ужин								
2008	К/К	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	65	3,3	0,2	7,6	44	10,75
2008	261	МЯСО ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	115	6	12,4	7,4	220	0
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,3	4,7	34,2	200	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5		45	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	45	3,4	1,3	23,2	118	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,6	0,3	16,8	81	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,4		10	41	0,1
Итого			626	21	23,9	99,2	749	10,85
Ужин 2								
2008	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5%-125	100	2,8	2,5	4,5	57	0,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	75	5,6	2,2	38,6	197	0
Итого			175	8,4	4,7	43,1	254	0,7
Всего				106,2	127,5	385,9	3199	55,55

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

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

МЕНЮ

2 февраля 2026 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	215	ОМЛЕТ С СЫРОМ	125	16,2	24,1	2,1	290	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2	0,1	38	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	75	5,6	2,2	38,6	197	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	12,9	90	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,6	0,6	13,7	66	14
Итого			545	25,7	33,8	67,4	681	14,7
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			200	11,3	12,4	18,2	230	0
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1	4,3	5,1	63	2,6
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	3,8	5,9	86	6,2
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	120	15,7	17,3	8,2	251	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	165	3,4	5,5	23,3	156	11,3
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,6	0,3	16,8	81	0
200	К/К	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200					0
Итого			775	25,4	31,2	59,3	637	20,8
Полдник								
2008	444	ОЛАДЫ	100/10	6,3	10,2	37,2	266	0,2
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			310	7,3	10,4	57,4	352	4,2
Ужин								
2008	К/К	ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	46	2,4	0,2	5,4	31	7,66
2008	261	МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	80	5,2	9,3	5,4	176	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4	3,6	25,3	150	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	45	3,4	1,3	23,2	118	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	30	2	0,3	12,6	61	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2		8,5	35	0
Итого			526	17,2	18,8	80,5	608	7,66
Ужин 2								
2008	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5%-125	100	2,8	2,5	4,5	57	0,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	75	5,6	2,2	38,6	197	0
Итого			175	8,4	4,7	43,1	254	0,7
Всего				95,3	111,3	325,9	2762	48,06

Медсестра

Андреева С.Н.