

Согласовано

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

МЕНЮ

3 декабря 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	14	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,5		92	0,2
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	220	5,4	8,6	31,8	227	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,2	0,1	47	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	102	7,7	3	52,4	267	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	13,8	74	0,3
Итого			553	20,8	25,6	98,1	707	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	75	0,6	6,7	2,4	73	36,4
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ	250	3,8	4,6	12,9	132	7,8
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	15,1	6	8,2	146	2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	5,3	25,8	167	12,6
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,4	0,5	21,8	105	0
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200			9,8	39	0
Итого			851	26,8	23,1	80,9	662	58,8
Полдник								
2008	К/К	ВАФЛИ ФРУКТОВЫЕ С НАЧИНКОЙ	35	1	1,1	26,8	123	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2		10,3	42	0
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	107	1,6	0,5	22,4	102	10,7
Итого			342	2,8	1,6	59,5	267	10,7
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2004	53	БИГОС С МЯСОМ	200	7,1	8	6,9	177	23,1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,2	0,1	47	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	82	6,1	2,4	42,1	215	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	67	4,4	0,6	28,3	136	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/7	0,5		10,8	46	1,1
Итого			597	23,7	21,3	88,5	691	24,2
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	200	5,8	5	8	106	1,4
Итого			200	5,8	5	8	106	1,4
Всего				80,9	76,8	355,2	2519	100,2

Медсестра

Андреева С.Н.

МЕНЮ
3 декабря 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	14	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	18	4,2	5,3		66	0,1
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,1	6,5	25,5	178	0,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2	0,1	38	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	102	7,7	3	52,4	267	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	11,8	66	0,3
Итого			505	17,8	20,3	89,8	615	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	55	0,5	4,9	1,8	54	27,2
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ	200/10/7	2,9	4	9,8	107	6,2
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12	4,9	6,4	117	0,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5	21,4	143	10,3
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,7	0,4	17,4	84	0
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200			9,8	39	0
Итого			743	21,3	19,2	66,6	544	44,6
Полдник								
2008	К/К	ВАФЛИ ФРУКТОВЫЕ С НАЧИНКОЙ	20	0,6	0,7	15,3	70	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2		10,3	42	0
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	85	1,3	0,4	17,9	82	8,5
Итого			305	2,1	1,1	43,5	194	8,5
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2004	53	БИГОС С МЯСОМ	170	6,1	6,8	5,9	151	20
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	51	3,8	1,5	26,3	134	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,7	0,4	17,4	84	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/7	0,3		7,3	32	1,1
Итого			509	18,5	17,9	57,3	508	21,1
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	200	5,8	5	8	106	1,4
Итого			200	5,8	5	8	106	1,4
Всего				66,5	63,7	285,4	2053	80,4

Медсестра

Андреева С.Н.