

Согласовано

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

4 сентября 2025 г.

МЕНЮ

старшая школа

Сбор- ник рецен- тип	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Угле- вод, г		
Завтрак									
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3		70	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	9,2	27,2		214	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,2	0,1		47	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ"	112	8,4	3,2	57,5		293	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	3	11,8		90	0,5
Итого			558	23,3	25,7	96,9		714	1
II Завтрак									
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2		86	4
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	135	0,5	0,5	13,2		64	13,5
Итого			335	1,5	0,7	33,4		150	17,5
Обед									
2008	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	59	0,7	0,1	2,3		14	14,9
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	8	7,7	16		166	6,4
2008	307	МЯСО ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	100	18,5	20,7			262	0,8
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3,4	2	35,4		173	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	52	3,4	0,5	21,9		106	0
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	195	0,1	0,1	22,6		94	1,6
Итого			816	34,1	31,1	98,2		815	23,7
Полдник									
2008	471	БЛЮЧКА "ВИТУШКА"	70	6,1	6,7	41,1		248	0,1
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2		230	0
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8		47	10
Итого			370	17,8	19,5	69,1		525	10,1
Ужин									
2008	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	90	0,7	7,5	3,2		84	73,4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	19,9	2,6	0,9		106	3,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3	4,7	19,6		132	9,4
2008	6	БУТЕРБРОД С СЕЛЫДЬЮ И ЯЙЦОМ	70	7,1	7,4	16,5		160	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,7	0,4	17,5		84	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/8	0,4		8,8		36	0,1
Итого			639	33,8	22,6	66,5		602	86,4
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				116,3	104,6	372,1		2912	140,1

Медсестра

Андреева С.Н.

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



Согласовано

4 сентября 2025 г.

МЕНЮ

младшая школа

Сбор- ник рецен- тип	№ 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	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,6	6,5	23,4	170	0,4	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2	0,1	38	0	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ"	77	5,8	2,2	39,4	201	0	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,9	11,6	87	0,5	0,5
Итого			502	19,4	20,9	74,8	566	0,9	
II Завтрак									
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4	4
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10	10
Итого			300	1,4	0,6	30	133	14	14
Обед									
2008	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	42	0,5	0,1	1,6	10	10,6	
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	6,4	6,2	12,8	133	5,1	
2008	307	МЯСО ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	80	27,2	7,5		178	2,59	
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,7	3,9	28,3	160	0	
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,7	0,4	17,5	84	0	
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	195	0,1	0,1	22,6	94	1,6	
Итого			688	39,6	18,2	82,8	659	19,89	
Полдник									
2008	471	БУЛОЧКА "ВИТУШКА"	70	6,1	6,7	41,1	248	0,1	
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0	
			80	0,3	0,3	7,9	38	8	
Итого			350	17,7	19,4	67,2	516	8,1	
Ужин									
2008	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	75	0,6	6	2,6	68	62,6	
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУШЕННАЯ	80	15,4	2	0,7	83	2,8	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,7	17	121	8,2	
2008	6	БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ И ЯЙЦОМ	55	5,1	5,4	12,4	120	0,3	
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,7	0,4	17,5	84	0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/8	0,2		8,3	34	0	
Итого			569	26,5	18,5	58,5	510	73,9	
Ужин 2									
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	200	5,8	5	8	106	1,4	
			200	5,8	5	8	106	1,4	
Итого			200	5,8	5	8	106	1,4	
Всего									
			110,4	82,6	321,3	2490	118,19		

Медсестра

Андреева С.Н.