

Согласовано

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



МЕНЮ
4 декабря 2024 г.
старшая школа

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,5		92	0,2
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	220	5,5	9,3	32,3	236	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,1		46	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	100	7,5	2,9	51,4	262	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	13,6	73	0,3
Итого			551	20,7	26,1	97,3	709	1,1
II Завтрак								
2008	434	МАНДАРИН	200	1,6	0,4	14,6	74	30,4
Итого			200	1,6	0,4	14,6	74	30,4
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	90	0,7	7,6	3	84	51,9
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	4,1	5,2	13,2	121	8,3
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,7	8,4	8,1	171	2,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	185	4	5,4	26,8	172	13
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	49	3,3	0,4	20,9	100	0
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200			9,7	39	0
Итого			874	27,8	27	81,7	687	75,8
Полдник								
2008	К/К	ВАФЛИ ФРУКТОВЫЕ С НАЧИНКОЙ	35	1	1,2	27	124	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	102	1,5	0,5	21,4	98	10,2
Итого			337	3,5	1,9	68,6	308	14,2
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2004	53	БИГОС С МЯСОМ	205	6,4	7,2	7,6	159	25,8
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,1		46	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	80	6	2,3	41,1	210	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	64	4,3	0,6	27,3	131	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/7	0,4		10,6	45	0,9
Итого			597	22,7	20,3	86,9	661	26,7
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				82,1	80,7	357,1	2545	149,6

Медсестра _____ Андреева С.Н.

Согласовано

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

МЕНЮ

4 декабря 2024 г.

младшая школа

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	18	4,2	5,4		66	0,1
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,1	6,9	25,9	183	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	100	7,5	2,9	51,4	262	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	11,7	65	0,3
Итого			503	17,6	20,7	89,1	614	0,8
II Завтрак								
2008	434	МАНДАРИН	200	1,6	0,4	14,6	74	30,4
Итого			200	1,6	0,4	14,6	74	30,4
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	70	0,6	5,7	2,3	64	38,9
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/7	3,3	4,6	10,2	99	6,5
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,5	6,9	6,5	137	1,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,2	5,1	22,1	148	10,7
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	39	2,6	0,3	16,7	80	0
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200			9,7	39	0
Итого			761	22,2	22,6	67,5	567	57,6
Полдник								
2008	К/К	ВАФЛИ ФРУКТОВЫЕ С НАЧИНКОЙ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	82	1,2	0,4	17,1	78	8,2
Итого			302	2,8	1,3	52,8	235	12,2
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2004	53	БИГОС С МЯСОМ	175	5,5	6,4	6,5	137	22,1
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	50	3,8	1,5	25,7	131	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	39	2,6	0,3	16,7	80	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/7	0,2		7,4	31	0,8
Итого			511	17,7	17,4	56,7	486	22,9
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				67,7	67,4	288,7	2082	125,3

Медсестра


 Андреева С.Н.