

Согласовано

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

МЕНЮ

6 марта 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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) РОССИЙСКИЙ	18	4,2	5,3		66	0,1
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,5	7,8	32,9	233	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	95	7,1	2,8	48,8	249	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	210	3,4	2,9	12,9	92	0,6
Итого			508	22,2	23	94,7	678	1,1
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	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	66	0,7	0,1	2,5	16	16,6
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ	200	2,9	4	8	98	5,8
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	75	7,6	5,5	5,2	146	0
2017	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	115	1,9	9,1	10,9	134	8,9
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	49	3,3	0,4	20,9	101	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			6,7	27	0
Итого			705	16,4	19,1	54,2	522	31,3
Полдник								
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	116	0,9	0,2	8,7	44	43,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			316	1,9	0,4	28,9	130	47,9
Ужин								
2008	К/К	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	55	2,9	0,2	6,6	38	9,22
2008	216	ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	120	12,7	15,5	2,8	202	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	52	3,9	1,5	26,7	136	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	30	2	0,3	12,5	60	0
2008	К/К	ПРЯНИКИ	42	2,5	2	31,2	152	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2		10,1	41	0
Итого			504	24,2	23,6	90	666	9,42
Всего				76	78,5	286	2226	89,72

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

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

6 марта 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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) РОССИЙСКИЙ	23	5,4	6,9		85	0,2
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,8	9,2	33,4	252	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,3	0,1	48	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	119	8,9	3,5	61,2	312	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	210	3,8	3,1	13,2	96	0,6
Итого			558	26,9	28	107,9	793	1,4
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	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	66	0,7	0,1	2,5	16	16,6
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ	250/10/7	3,5	4,7	11,9	125	7,7
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	85	8,5	6,3	5,8	164	0
2017	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	145	2,5	10,2	13,4	155	10,7
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	49	3,3	0,4	20,9	101	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			7,8	31	0
Итого			812	18,5	21,7	62,3	592	35
Полдник								
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	156	1,2	0,3	11,7	59	59,1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			356	2,2	0,5	31,9	145	63,1
Ужин								
2008	К/К	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	73	3,8	0,3	8,7	50	12,29
2008	216	ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	125	10,4	13,7	3,2	178	0,3
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,3	0,1	48	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	95	7,1	2,8	48,8	249	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	59	3,9	0,5	25	121	0
2008	К/К	ПРЯНИКИ	42	2,5	2	31,2	152	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,4		10,6	44	0,1
Итого			600	28,1	24,6	127,6	842	12,69
Всего				87	87,2	347,9	2602	112,19

Медсестра

Андреева С.Н.