

Согласовано

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

МЕНЮ

7 октября 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	190	КАША "ДРУЖБА"	200	7,3	9,9	27,3	228	0,8
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,2	0,1	47	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	48	3,6	1,4	24,4	125	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	11,9	66	0,3
2208	К/К	БАНАН СВЕЖИЙ	106	1,6	0,5	22,3	102	10,6
Итого			560	14,3	18,3	86	568	11,7
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	Т/К 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	85	1,3	4,6	4,2	65	8,4
2008	89	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ	250	4,1	4,7	17,5	151	7,3
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	85	15,4	0,5		66	0
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ ТК № 378	30	2,7	5,7	3,5	77	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,4	5,5	22,9	155	11,1
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	53	3,5	0,5	22,5	108	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	15,6	74	55,8
Итого			863	30,8	21,7	86,2	696	82,6
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160	3,2	9,7	19,2	178	0,1
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			360	14,5	22,1	37,4	408	0,1
Ужин								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	75	0,7	3,7	2,9	49	68,3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	9,3	15,4	19,7	308	37,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		4,6		42	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	48	3,6	1,4	24,4	125	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	53	3,5	0,5	22,5	108	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,5		10,9	47	1,5
Итого			632	17,6	25,6	80,4	679	107,2
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				84	92,9	318,2	2543	207

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

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

МЕНЮ

7 октября 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	190	КАША "ДРУЖБА"	180	6,6	8,7	24,2	202	0,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2	0,1	38	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	48	3,6	1,4	24,4	125	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	11,9	66	0,3
2208	К/К	БАНАН СВЕЖИЙ	85	1,3	0,4	17,8	82	8,5
Итого			518	13,3	16	78,4	513	9,5
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	Т/К 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	65	1	3,5	3,4	50	6,3
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ	200	3,4	3,8	13,4	120	5,8
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	75	13,8	0,5		59	0
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ ТК № 378	30	2,7	5,7	3,5	77	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,5	146	10,4
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	42	2,8	0,4	18	87	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	14,3	65	42,6
Итого			762	27,2	19,2	74,1	604	65,1
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	2,6	7,7	14,5	138	0
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			330	13,9	20,1	32,7	368	0
Ужин								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	60	0,5	2,9	2,2	37	51,6
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	8,4	14	17,7	277	33,8
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	26,8	137	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	42	2,8	0,4	18	87	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/7	0,3		8,7	38	2
Итого			591	15,9	22,9	73,5	613	87,4
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				77,1	83,4	286,9	2290	167,4

Медсестра

Андреева С.Н.