

Согласовано

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

# МЕНЮ

8 октября 2025 г.

младшая школа

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                     | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                        |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 14                  | СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ(ПОРЦИЯМИ)                               | 20     |                   |         |                  |                                          | 0                     |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                                    | 180    | 6,2               | 7,4     | 31,1             | 217                                      | 0,4                   |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                       | 5      |                   | 4,2     | 0,1              | 38                                       | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ<br>"ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н | 95     | 7,1               | 2,8     | 48,8             | 249                                      | 0                     |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                        | 205    | 3,5               | 2,9     | 12,8             | 92                                       | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                        | 505    | 16,8              | 17,3    | 92,8             | 596                                      | 0,9                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2208                          | К/К                 | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                        | 220    | 2                 | 0,4     | 17,8             | 95                                       | 131,9                 |
| Итого                         |                     |                                                        | 220    | 2                 | 0,4     | 17,8             | 95                                       | 131,9                 |
| Обед                          |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 25                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ<br>СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ         | 70     | 0,7               | 3       | 2,9              | 42                                       | 32,4                  |
| 2008                          | 99                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ С МЯСОМ         | 200    | 2,8               | 2,9     | 8,9              | 88                                       | 4,7                   |
| 2008                          | 290                 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ                                       | 80     | 12,9              | 11      | 6,4              | 191                                      | 9,1                   |
| 2008                          | 209                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                         | 130    | 4,1               | 3,5     | 23               | 140                                      | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                             | 40     | 2,7               | 0,4     | 17,1             | 82                                       | 0                     |
| 2008                          | 405                 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ<br>"С"                     | 200    | 0,1               | 0,1     | 26,1             | 108                                      | 1,8                   |
| Итого                         |                     |                                                        | 720    | 23,3              | 20,9    | 84,4             | 651                                      | 48                    |
| Полдник                       |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | К/К                 | КОНФЕТЫ                                                | 22     |                   |         |                  |                                          | 0                     |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                           | 200    | 1                 | 0,2     | 20,2             | 86                                       | 4                     |
|                               |                     | БАНАН СВЕЖИЙ                                           | 116    | 1,5               | 0,5     | 21               | 96                                       | 4                     |
| Итого                         |                     |                                                        | 338    | 2,5               | 0,7     | 41,2             | 182                                      | 8                     |
| Ужин                          |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 20                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСКОМ                                 | 80     | 0,6               | 0,1     | 1,4              | 10                                       | 4                     |
| 2008                          | 299                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                      | 185    | 5,7               | 8,5     | 21,6             | 218                                      | 10,5                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                       | 5      |                   | 4       |                  | 37                                       | 0                     |
| 2008                          | 7                   | БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ<br>ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ<br>ПРОДУКТАМИ | 40     | 6,2               | 2,5     | 10,3             | 89                                       | 0,3                   |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                             | 40     | 2,7               | 0,4     | 17,1             | 82                                       | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                          | 185/15 | 0,2               |         | 9,9              | 40                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                        | 550    | 15,4              | 15,5    | 60,3             | 476                                      | 14,8                  |
| Ужин 2                        |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | К/К                 | КЕФИР 3,2%                                             | 203    | 5,9               | 5,1     | 8,1              | 108                                      | 1,4                   |
| Итого                         |                     |                                                        | 203    | 5,9               | 5,1     | 8,1              | 108                                      | 1,4                   |
| Всего                         |                     |                                                        |        | 65,9              | 59,9    | 304,6            | 2108                                     | 205                   |

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

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

# МЕНЮ

8 октября 2025 г.

старшая школа

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                     | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                        |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 14                  | СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ(ПОРЦИЯМИ)                               | 25     |                   |         |                  |                                          | 0                     |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                                    | 200    | 7                 | 7,5     | 33,3             | 229                                      | 0,5                   |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                       | 6      |                   | 5,2     | 0,1              | 47                                       | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ<br>"ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н | 119    | 9                 | 3,5     | 61,4             | 313                                      | 0                     |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                        | 205    | 3,8               | 3,1     | 13               | 95                                       | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                        | 555    | 19,8              | 19,3    | 107,8            | 684                                      | 1                     |
| II Завтрак                    |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2208                          | К/К                 | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                        | 220    | 2                 | 0,4     | 17,8             | 95                                       | 131,9                 |
| Итого                         |                     |                                                        | 220    | 2                 | 0,4     | 17,8             | 95                                       | 131,9                 |
| Обед                          |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 25                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ<br>СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ         | 90     | 0,9               | 4       | 3,8              | 58                                       | 43,2                  |
| 2008                          | 99                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ С МЯСОМ         | 250    | 3,5               | 3,7     | 11               | 110                                      | 5,8                   |
| 2008                          | 290                 | ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ                                        | 100    | 16,1              | 14      | 8                | 240                                      | 11,3                  |
| 2008                          | 209                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                         | 170    | 5,3               | 4,5     | 29,9             | 182                                      | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                             | 46     | 3                 | 0,4     | 19,3             | 93                                       | 0                     |
| 2008                          | 405                 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ<br>"С"                     | 200    | 0,1               | 0,1     | 26,1             | 108                                      | 1,8                   |
| Итого                         |                     |                                                        | 856    | 28,9              | 26,7    | 98,1             | 791                                      | 62,1                  |
| Полдник                       |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | К/К                 | КОНФЕТЫ                                                | 22     |                   |         |                  |                                          | 0                     |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                           | 200    | 1                 | 0,2     | 20,2             | 86                                       | 4                     |
| 2008                          |                     | БАНАН СВЕЖИЙ                                           | 128    | 1,9               | 0,6     | 26,9             | 123                                      | 12,8                  |
| Итого                         |                     |                                                        | 350    | 2,9               | 0,8     | 47,1             | 209                                      | 16,8                  |
| Ужин                          |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 20                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСКОМ                                 | 112    | 0,9               | 0,1     | 1,9              | 15                                       | 5,6                   |
| 2008                          | 299                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                      | 225    | 7,1               | 10,7    | 26,2             | 268                                      | 13                    |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                       | 6      |                   | 5,2     | 0,1              | 47                                       | 0                     |
| 2008                          | 7                   | БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ<br>ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ<br>ПРОДУКТАМИ | 40     | 6,2               | 2,5     | 10,3             | 89                                       | 0,3                   |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                             | 60     | 4                 | 0,5     | 25,4             | 122                                      | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                          | 185/15 | 0,4               |         | 10,4             | 43                                       | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                        | 643    | 18,6              | 19      | 74,3             | 584                                      | 19                    |
| Ужин 2                        |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | К/К                 | КЕФИР 3,2%                                             | 203    | 5,9               | 5,1     | 8,1              | 108                                      | 1,4                   |
| Итого                         |                     |                                                        | 203    | 5,9               | 5,1     | 8,1              | 108                                      | 1,4                   |
| Всего                         |                     |                                                        |        | 78,1              | 71,3    | 353,2            | 2471                                     | 232,2                 |

Медсестра

Андреева С.Н.