

Согласовано

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

МЕНЮ

10 февраля 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	8	22,2	182	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	77	5,8	2,2	39,5	201	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,4	2,8	12,9	91	0,6
Итого			507	20	22,3	75	582	1
II Завтрак								
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	93	0,7	0,2	6,9	35	35,2
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			293	1,7	0,4	27,1	121	39,2
Обед								
2008	20	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСКОМ	42	0,3		0,7	6	2,1
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ	200	6,7	3,4	16,7	142	4,6
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	195	6,4	10,3	23,7	250	11,6
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	50	3,3	0,4	21,4	103	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2		16	66	0
Итого			687	16,9	14,1	78,5	567	18,3
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ИЗЮМОМ	125/30	2,3	8,4	16,2	149	0,1
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			355	13,6	20,8	34,4	379	0,1
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	130	1,7	3,2	12	83	4,9
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	95	4,4	7,6	5,8	151	0,3
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	61	4,6	1,8	31,6	161	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	30	2	0,3	12,8	62	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,2		7,1	29	0
Итого			521	12,9	17	69,4	523	5,2
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	204	5,9	5,1	8,2	108	1,4
Итого			204	5,9	5,1	8,2	108	1,4
Всего				71	79,7	292,6	2280	65,2

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

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

МЕНЮ

10 февраля 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	9,6	26,7	221	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	105	7,8	3	53,7	274	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,7	3,1	13	95	0,6
Итого			556	23,8	26,1	93,8	708	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	93	0,7	0,2	6,9	35	35,2
Итого			293	1,7	0,4	27,1	121	39,2
Обед								
2008	20	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСКОМ	57	0,5	0,1	1	7	2,9
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ	250	7,8	4,2	21	172	5,7
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	240	8	12,7	28,6	306	14,2
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	50	3,3	0,4	21,4	103	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,3	0,1	17,8	73	0
Итого			797	19,9	17,5	89,8	661	22,8
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	155/30	2,7	10,7	19,3	185	0,1
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			385	14	23,1	37,5	415	0,1
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	130	1,7	3,2	12	83	4,9
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	115	5,4	9,2	7	185	0,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,2	0,1	47	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	102	7,7	3	52,7	269	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	61	4	0,5	25,7	124	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,4		10,7	44	0,1
Итого			614	19,2	21,1	108,2	752	5,4
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	204	5,9	5,1	8,2	108	1,4
Итого			204	5,9	5,1	8,2	108	1,4
Всего				84,5	93,3	364,6	2765	70,1

Медсестра

Андреева С.Н.