

Согласовано

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

10 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,1	7,9	21,5	178	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	75	5,6	2,2	38,3	195	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,4	2,8	12,9	91	0,6
Итого			505	19,7	22,2	73,1	572	1
II Завтрак								
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	114	0,9	0,2	8,5	43	43,3
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			314	1,9	0,4	28,7	129	47,3
Обед								
2008	20	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСОМ	38	0,3		0,7	5	1,9
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ	200	5,9	3,2	13,7	124	3,2
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	5,5	9,5	17,7	214	8,7
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,4	0,5	21,8	105	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2		15,1	62	0
Итого			649	15,3	13,2	69	510	13,8
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ИЗЮМОМ	100/30	2	7,8	14,9	138	0
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			330	13,3	20,2	33,1	368	0
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	95	1,3	2,8	8,8	65	3,5
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	90	4,1	7,1	6	143	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	60	4,5	1,7	30,6	156	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	31	2	0,3	13,1	63	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,2		7,1	29	0
Итого			481	12,1	16	65,7	493	3,8
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				68,2	77,1	277,8	2180	67,3

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

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

МЕНЮ

10 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	9,5	26,3	218	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	102	7,6	3	52,3	267	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,7	3,1	13	95	0,6
Итого			553	23,5	26	92	698	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	114	0,9	0,2	8,5	43	43,3
Итого			314	1,9	0,4	28,7	129	47,3
Обед								
2008	20	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСОМ	51	0,4	0,1	0,9	7	2,6
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ	250	7,2	4	17,2	151	3,9
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	195	6,8	12,1	21,7	263	10,8
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,4	0,5	21,8	105	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,3	0,1	16,8	69	0
Итого			747	18,1	16,8	78,4	595	17,3
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	125/30	2,5	10,3	17,8	174	0,1
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			355	13,8	22,7	36	404	0,1
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	95	1,3	2,8	8,8	65	3,5
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	110	5	8,4	7,4	174	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	99	7,5	2,9	51,1	260	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	61	4,1	0,5	26	125	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,4		10,5	43	0,1
Итого			571	18,3	19,8	103,9	714	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
Итого				81,5	90,8	347,2	2648	71,3

Медсестра

Андреева С.Н.