

Согласовано

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

МЕНЮ

13 мая 2024 г.

младшая школа

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	215	ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	15,9	22,2	2	272	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		4,2	0,1	38	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	79	5,9	2,3	40,7	208	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	210	3,1	2,6	23,1	129	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	144	0,6	0,6	14,2	68	14,4
Итого			557	25,5	31,9	80,1	715	15,1
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	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1	5,7	6	80	3
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	3	3,5	6	89	7,1
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	65	8,4	9,8	8,6	156	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	4,5	22,7	145	11
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	42	2,8	0,4	17,9	86	0
200	К/К	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200					0
Итого			727	18,5	23,9	61,2	556	21,5
Полдник								
2008	К/К	КОНФЕТЫ	22					0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
		БАНАН СВЕЖИЙ	92	1,5	0,5	21	96	4
Итого			314	2,5	0,7	41,2	182	8
Ужин								
2008	К/К	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	47	2,4	0,2	5,4	31	7,66
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	115	24,6	13,2	4,8	268	18
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,3	2,9	27,4	153	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	47	3,5	1,4	24,3	124	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	32	2,1	0,3	13,4	65	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2		18,8	76	0
Итого			570	37,1	22,1	94,2	754	25,66
Ужин 2								
2008	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5%-125	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	79	5,9	2,3	40,7	208	0
Итого			204	9,4	5,4	46,3	279	0,9
Всего				104,3	96,4	341,2	2716	71,16

Медсестра _____ Андреева С.Н.

Согласовано



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

МЕНЮ

13 мая 2024 г.

старшая школа

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	215	ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	15,9	22,2	2	272	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		3		27	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	210	3,4	2,8	23,3	133	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	144	0,6	0,6	14,2	68	14,4
Итого			583	27,7	31,6	93,2	774	15,1
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	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,4	5,8	7,8	89	4,1
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	3,6	4,3	7,4	109	8,9
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	70	9,6	11,1	9,5	176	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,1	25,6	164	12,4
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	63	4,2	0,6	26,8	129	0
200	К/К	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200					0
Итого			843	22,6	26,9	77,1	667	25,8
Полдник								
2008	К/К	КОНФЕТЫ	22					0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	102	1,5	0,5	21,4	98	10,2
Итого			324	2,5	0,7	41,6	184	14,2
Ужин								
2008	К/К	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	65	3,3	0,2	7,6	44	10,75
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	165	39,3	20,1	6,5	414	28,9
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,8	3,6	37,3	205	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,9		36	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	47	3,5	1,4	24,3	124	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	42	2,8	0,4	17,9	86	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,4		23,7	96	0,1
Итого			684	55,1	29,6	117,3	1005	39,75
Ужин 2								
2008	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5%-125	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	79	5,9	2,3	40,7	208	0
Итого			204	9,4	5,4	46,3	279	0,9
Всего				128,6	106,6	393,7	3139	95,75

Медсестра _____ Андреева С.Н.