

МЕНЮ

16 сентября 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,3	7,8	22,2	180	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	38,7	197	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,6	2,9	13	94	0,6
Итого			505	20,1	22,2	74,3	579	1
II Завтрак								
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	137	1,1	0,3	10,3	52	52
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			337	2,1	0,5	30,5	138	56
Обед								
2008	20	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСКОМ	44	0,4		0,8	6	2,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ	200	6,7	3,2	17,2	140	4,7
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	185	6	8,7	24,4	233	12,2
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	50	3,3	0,4	21,3	102	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2		14,5	59	0
Итого			679	16,6	12,3	78,2	540	19,1
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ИЗЮМОМ	115/30	2,1	7	16	135	0,1
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			345	13,4	19,4	34,2	365	0,1
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	135	1,8	2,4	12,2	79	5,2
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	85	3,8	5,8	5,7	126	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	30,9	158	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		7,2	30	0
Итого			515	12,3	14,3	68,9	492	5,5
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				70,3	73,7	294,1	2220	83,1

Медсестра _____ Андреева С.Н.

Согласовано

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

МЕНЮ

16 сентября 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,9	9,5	27,2	224	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,7	0,1	61	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	102	7,6	3	52,4	267	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	210	4,1	3,3	13,2	100	0,6
Итого			560	24,2	27,6	93,2	722	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	137	1,1	0,3	10,3	52	52
Итого			337	2,1	0,5	30,5	138	56
Обед								
2008	20	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСКОМ	59	0,5	0,1	1	8	3
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ	250	8,1	3,9	21,7	171	5,7
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	245	7,4	10,8	29,9	284	14,8
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	50	3,3	0,4	21,3	102	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2		15,9	65	0
Итого			804	19,5	15,2	89,8	630	23,5
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	145/30	2,6	8,8	18,8	164	0,1
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			375	13,9	21,2	37	394	0,1
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	135	1,8	2,4	12,2	79	5,2
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100	4,6	7	7	153	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	100	7,5	2,9	51,4	262	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	59	3,9	0,5	25,2	121	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,4		10,5	43	0,1
Итого			600	18,2	18	106,4	705	5,7
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				83,7	87,5	364,9	2695	87,9

Медсестра _____ Андреева С.Н.