

Согласовано

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

МЕНЮ

16 декабря 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	6,6	9,4	26,6	219	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	101	7,5	2,9	51,7	264	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,6	3	13,1	94	0,6
Итого			554	23,3	27,1	91,8	708	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	97	0,8	0,2	7,3	37	36,8
Итого			297	1,8	0,4	27,5	123	40,8
Обед								
2008	20	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСКОМ	53	0,4	0,1	0,9	7	2,7
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ	250	7,6	3,9	20,5	166	5,8
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	240	7,6	12,2	29	295	14,3
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,4	0,4	21,5	104	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,3	0,1	17,2	71	0
Итого			794	19,3	16,7	89,1	643	22,8
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	155/30	2,7	10,7	19,3	184	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2		8,7	36	0
Итого			385	2,9	10,7	28	220	0,1
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	135	1,8	2,9	12,2	82	5,1
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	105	4,8	8,3	7,5	170	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	7,4	2,9	50,8	259	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			606	18,5	19,8	107,1	726	5,6
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				71,6	79,7	351,5	2526	71,9

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

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

16 декабря 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	5,1	8	21,6	179	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	74	5,6	2,2	38,2	195	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,2	2,7	12,9	90	0,6
Итого			504	19,5	22,2	73,1	572	1
II Завтрак								
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	97	0,8	0,2	7,3	37	36,8
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			297	1,8	0,4	27,5	123	40,8
Обед								
2008	20	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСКОМ	40	0,3		0,7	5	2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ	200	6,3	3,4	16,4	136	4,6
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	190	6,1	9,7	23,8	242	11,8
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,4	0,4	21,5	104	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2		15,5	64	0
Итого			681	16,3	13,5	77,9	551	18,4
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ИЗЮМОМ	120/30	2,3	8,1	16,5	147	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2		8,7	36	0
Итого			350	2,5	8,1	25,2	183	0,1
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	135	1,8	2,9	12,2	82	5,1
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	85	4	7,3	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	59	4,4	1,7	30,5	156	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	30	2	0,3	12,9	62	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,2		7,1	29	0
Итого			514	12,4	16,3	68,8	509	5,4
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				58,3	65,5	280,5	2044	67,1

Медсестра

Андреева С.Н.