

Согласовано

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

Директор

/Иванова А.А./


МЕНЮ

18 сентября 2024 г.

старшая 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	14	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	22	5	6,4		79	0,2
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	220	5,5	7,6	33,4	227	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,1		46	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	101	7,6	2,9	51,9	265	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,7	1,2	12,4	67	0,2
Итого			549	19,8	23,2	97,7	684	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	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	75	0,6	8,9	2,4	93	37,8
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ	250	3,7	4,8	12,6	133	7,8
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	14,6	7,9	8,1	162	1,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	185	4	5,3	26,3	170	12,8
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	52	3,5	0,5	22,1	107	0
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200			8,6	34	0
Итого			857	26,4	27,4	80,1	699	60,1
Полдник								
2008	К/К	ВАФЛИ ФРУКТОВЫЕ С НАЧИНКОЙ	35	1	1,2	27	124	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	109	1,6	0,5	22,8	104	10,9
Итого			344	3,6	1,9	70	314	14,9
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2004	53	БИГОС С МЯСОМ	235	8	8,3	8,2	192	27,8
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,1		46	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	81	6,1	2,3	41,6	212	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	68	4,5	0,6	28,9	139	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/7	0,6		9,8	43	1,4
Итого			632	24,8	21,4	88,8	702	29,2
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	210	6,1	5,2	8,4	111	1,5
Итого			210	6,1	5,2	8,4	111	1,5
Всего				92	91,5	363,2	2740	106,7

Медсестра


 Андреева С.Н.

Согласовано

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



МЕНЮ

18 сентября 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	14	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,5		56	0,1
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,2	6,8	27,4	189	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	101	7,6	2,9	51,9	265	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,7	1,2	10,6	60	0,2
Итого			501	17,1	19,6	90	608	0,7
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	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	55	0,4	6,6	1,8	69	28,4
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ	200/10/7	3	3,9	9,6	107	6,3
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	11,6	6,3	6,6	129	0,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,8	146	10,5
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	42	2,8	0,4	17,7	85	0
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200			8,6	34	0
Итого			739	21	22,3	66,1	570	46,1
Полдник								
2008	К/К	ВАФЛИ ФРУКТОВЫЕ С НАЧИНКОЙ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	87	1,3	0,4	18,3	84	8,7
Итого			307	2,9	1,3	54	241	12,7
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2004	53	БИГОС С МЯСОМ	200	6,9	7,1	6,8	164	23,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	51	3,8	1,5	26	132	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	42	2,8	0,4	17,7	85	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/7	0,3		6,9	30	1,5
Итого			540	19,4	18,2	57,8	518	25,2
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	210	6,1	5,2	8,4	111	1,5
Итого			210	6,1	5,2	8,4	111	1,5
Всего				77,8	79	294,5	2278	86,2

Медсестра

Андреева С.Н.