

Согласовано

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга
Директор
/Иванова А.А./**МЕНЮ**
19 января 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	215	ОМЛЕТ С СЫРОМ	125	16,2	24,1	2	291	0,2
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	200	3,2	2,6	12,6	88	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,7	61	13
Итого			535	25,5	33,6	65,7	673	13,7
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	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,1	4,5	6,1	70	3,2
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	3,8	5,9	85	6,4
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	80	11,5	14,7	8,1	210	0,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	165	3,4	5,6	23,7	159	11,5
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,7	0,4	17,1	82	0
200	К/К	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200					0
Итого			745	21,4	29	60,9	606	21,6
Полдник								
2008	444	ОЛАДЫ	100/10	6,5	10,8	38,6	277	0,2
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			310	7,5	11	58,8	363	4,2
Ужин								
2008	К/К	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	46	2,4	0,2	5,4	31	7,66
2008	261	ПЕЧЕНЬ , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	85	17,2	10,3	5,6	207	12,2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,1	3,6	26,3	155	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	45	3,4	1,3	23	117	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	30	2	0,3	12,8	62	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2		8,2	34	0
Итого			536	29,3	19,8	81,4	643	19,86
Ужин 2								
2008	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5%-125	100	2,8	2,5	4,5	57	0,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	99	7,4	2,9	51	260	0
Итого			199	10,2	5,4	55,5	317	0,7
Всего				105,2	111,2	340,5	2832	60,06

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

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

МЕНЮ

19 января 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	215	ОМЛЕТ С СЫРОМ	125	16,2	24,1	2	291	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	99	7,4	2,9	51	260	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,8	12,6	89	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,7	61	13
Итого			564	27,5	38,6	78,4	776	13,7
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	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,5	4,8	7,9	81	4,2
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	3,3	4,5	7,4	106	8
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	90	12,9	16,7	9,1	237	0,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	3,9	6,2	26,7	179	13
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	60	4	0,5	25,6	123	0
200	К/К	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200					0
Итого			870	25,6	32,7	76,7	726	25,7
Полдник								
2008	444	ОЛАДЫ	135/15	8,9	15,1	52,7	382	0,4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			350	9,9	15,3	72,9	468	4,4
Ужин								
2008	К/К	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	65	3,3	0,2	7,6	44	10,75
2008	261	ПЕЧЕНЬ , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	27,2	14,7	7,4	307	19,6
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,5	4,7	35,5	206	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,1		46	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	45	3,4	1,3	23	117	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,7	0,4	17,1	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,4		10	41	0,1
Итого			631	42,5	26,4	100,6	843	30,45
Ужин 2								
2008	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5%-125	100	2,8	2,5	4,5	57	0,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	99	7,4	2,9	51	260	0
Итого			199	10,2	5,4	55,5	317	0,7
Всего				127	130,8	402,3	3360	74,95

Медсестра

Андреева С.Н.