

Согласовано

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

Директор

Иванова А.А./

МЕНЮ

19 апреля 2024 г.

младшая школа

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) РОССИЙСКИЙ	20	4,7	6		74	0,1
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,3	7,6	32,5	228	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	95	7,1	2,7	48,7	248	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,3	2,7	12,8	89	0,5
Итого			505	22,4	23,2	94,1	677	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	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	53	0,6	0,1	2	13	13,3
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ	200	3,2	4,4	9	111	7,1
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	80	8,3	5,9	5,2	159	0
2017	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	125	2	9,3	12,3	142	9,4
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,3	0,4	21,4	103	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			6,8	27	0
Итого			709	17,4	20,1	56,7	555	29,8
Полдник								
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	98	0,8	0,2	7,3	37	37,1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			298	1,8	0,4	27,5	123	41,1
Ужин								
2008	К/К	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	52	2,9	0,2	6,6	38	9,22
2008	216	ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	115	12,5	15,1	2,8	196	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	52	3,9	1,5	26,6	136	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	30	2	0,3	12,8	62	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	2		14	64	0,4
2008	К/К	ПРЯНИКИ	39	2,3	1,8	29,4	143	0
Итого			493	25,6	23	92,3	676	9,82
Всего				78,5	79,1	288,8	2261	81,72

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано



ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

Директор
Иванова А.А./**МЕНЮ**

19 апреля 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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) РОССИЙСКИЙ	26	6	7,6		94	0,2
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,7	9	33,3	250	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,2	0,1	47	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	118	8,8	3,4	60,4	308	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,4	2,8	12,9	91	0,6
Итого			555	26,9	28	106,7	790	1,3
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	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	53	0,6	0,1	2	13	13,3
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ	250/10/7	4,1	5,3	13,7	146	9,5
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	90	9,3	6,7	6	181	0
2017	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	155	2,7	10,4	14,7	162	11,2
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,3	0,4	21,4	103	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			7,8	31	0
Итого			816	20	22,9	65,6	636	34
Полдник								
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	132	1,1	0,3	9,9	50	50
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			332	2,1	0,5	30,1	136	54
Ужин								
2008	К/К	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	69	3,8	0,3	8,7	50	12,29
2008	216	ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	125	10,4	13,6	3,2	176	0,3
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,2	0,1	47	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	95	7,1	2,7	48,7	248	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	61	4,1	0,5	26	125	0
2008	К/К	ПРЯНИКИ	39	2,3	1,8	29,4	143	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	4,1		18,2	89	0,8
Итого			595	31,8	24,1	134,3	878	13,39
Всего				92,1	87,9	354,9	2670	102,69

Медсестра _____ Андреева С.Н.