

Согласовано

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

Директор
/Иванова А.А./

МЕНЮ

19 сентября 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	7,9	27,5	204	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,3	0,1	48	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	113	8,5	3,3	57,9	295	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,8	11,3	85	0,6
Итого			559	23,2	24,4	97,1	702	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	144	0,6	0,6	14,1	68	14,4
Итого			344	1,6	0,8	34,3	154	18,4
Обед								
2008	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	56	0,6	0,1	2,1	14	14
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250	6	6	16,8	146	7
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	65	17,2	14,7	0,5	204	1,3
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3,3	2	35,3	172	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	52	3,4	0,5	22,1	106	0
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	195	0,1	0,1	22,4	92	1,3
Итого			778	30,6	23,4	99,2	734	23,6
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВИТУШКА"	70	6	7,4	39,3	248	0,1
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	107	0,4	0,4	10,5	50	10,7
Итого			377	17,7	20,2	68	528	10,8
Ужин								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	90	0,7	11,8	2,8	121	69,6
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	95	18,8	2,5	0,8	101	3,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	165	3,5	5,1	23,3	153	11,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,3	0,1	48	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	41	3,1	1,2	21,2	108	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	42	2,8	0,4	17,7	85	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/8	0,4		8,2	35	0,1
Итого			637	29,3	26,3	74,1	651	84,5
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	218	6,3	5,5	8,7	116	1,5
Итого			218	6,3	5,5	8,7	116	1,5
Всего				108,7	100,6	381,4	2885	140

Медсестра

Андрева С.Н.

Согласовано

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

Директор


/Иванова А.А./

МЕНЮ
19 сентября 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,7	6,6	23,6	171	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	77	5,8	2,2	39,8	203	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	11,2	83	0,5
Итого			502	19,4	20,8	75	565	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	107	0,4	0,4	10,5	50	10,7
Итого			307	1,4	0,6	30,7	136	14,7
Обед								
2008	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0,4	0,1	1,5	10	10
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	4,8	4,6	13,4	116	5,4
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	15,4	13,3	0,5	184	1,1
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,7	3,8	28,2	158	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	42	2,8	0,4	17,7	85	0
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	195	0,1	0,1	22,4	92	1,3
Итого			667	26,2	22,3	83,7	645	17,8
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВИТУШКА"	70	6	7,4	39,3	248	0,1
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	85	0,3	0,3	8,4	40	8,5
Итого			355	17,6	20,1	65,9	518	8,6
Ужин								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	75	0,6	9,4	2,4	97	59,5
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	75	14,7	1,9	0,5	79	2,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,9	4,7	20,2	134	9,8
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	47	3,5	1,4	24	122	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	42	2,8	0,4	17,7	85	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/8	0,2		7,8	32	0
Итого			582	24,7	21,9	72,7	586	71,8
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	218	6,3	5,5	8,7	116	1,5
Итого			218	6,3	5,5	8,7	116	1,5
Всего				95,6	91,2	336,7	2566	115,3

Медсестра


 Андреева С.Н.