

МЕНЮ
22 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	215	ОМЛЕТ С СЫРОМ	125	17,2	25,8	2	309	0,3
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,5		41	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	103	7,7	3	52,8	269	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,7	12,7	90	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	135	0,5	0,5	13,2	63	13,5
Итого			568	28,8	36,5	80,7	772	14,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	90	1,6	4,8	9	85	4,7
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	3,6	4,4	7,8	112	8,5
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	110	17,1	18,5	9,3	272	0,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	195	4,1	6,2	27,9	183	13,6
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	60	4	0,5	25,3	122	0
200	К/К	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200					0
Итого			905	30,4	34,4	79,3	774	27,6
Полдник								
2008	444	ОЛАДЫ	130/15	8,5	14,9	50,5	370	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2		8,3	34	0
Итого			345	8,7	14,9	58,8	404	0,4
Ужин								
2008	К/К	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	54	3,3	0,2	7,6	44	10,75
2008	261	ПЕЧЕНЬ , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	27,2	14,6	7,4	306	19,6
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,5	4,7	35,5	206	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		4,9		44	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	46	3,5	1,3	23,8	121	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,6	0,3	16,9	81	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,4		9,9	41	0,1
Итого			621	42,5	26	101,1	843	30,45
Ужин 2								
2008	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5%-125	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	77	5,8	2,2	39,8	203	0
Итого			202	9,3	5,3	45,4	274	0,9
Всего				120,7	117,3	385,5	3153	77,65

Согласовано

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

Директор

/Иванова А.А./

МЕНЮ**22 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	215	ОМЛЕТ С СЫРОМ	125	17,2	25,8	2	309	0,3
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	3,2	2,6	12,5	88	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	135	0,5	0,5	13,2	63	13,5
Итого			542	26,7	35,3	67,6	701	14,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	65	1,2	4,7	6,8	74	3,6
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,9	3,7	6,3	92	6,9
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	95	15,3	16,3	8,4	242	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,6	5,4	24,8	162	12,1
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,6	0,3	16,9	81	0
200	К/К	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200					0
Итого			770	25,6	30,4	63,2	651	23,3
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2		8,3	34	0
2008	444	ОЛАДЫ	95/10	6,2	10,4	37	266	0,2
Итого			305	6,4	10,4	45,3	300	0,2
Ужин								
2008	К/К	ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	39	2,4	0,2	5,4	31	7,66
2008	261	ПЕЧЕНЬ , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	85	17,2	10	5,4	204	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	46	3,5	1,3	23,8	121	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	30	2	0,3	12,6	61	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2		8,2	34	0
Итого			530	29,4	19,5	81,8	643	19,86
Ужин 2								
2008	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5%-125	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	77	5,8	2,2	39,8	203	0
Итого			202	9,3	5,3	45,4	274	0,9
Всего				98,4	101,1	323,5	2655	62,56

Медсестра

Андреева С.Н.