

Согласовано

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

МЕНЮ

23 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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) РОССИЙСКИЙ	20	4,6	5,9		73	0,1
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,6	7,9	33,6	236	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	97	7,3	2,8	50	255	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,4	2,8	12,9	91	0,6
Итого			507	22,9	23,6	96,6	693	1,1
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	77	0,9	0,2	2,9	19	19,4
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ	200	2,8	4	9,3	104	6,5
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	70	7,5	5,4	5,3	144	0
2017	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	135	2,4	9,7	12,6	148	9,4
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	52	3,5	0,5	22,2	107	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			6,8	27	0
Итого			734	17,1	19,8	59,1	549	35,3
Полдник								
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	123	1	0,2	9,2	47	46,8
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			323	2	0,4	29,4	133	50,8
Ужин								
2008	К/К	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	48	2,9	0,2	6,6	38	9,22
2008	216	ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	120	12,7	15,5	2,8	202	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	53	4	1,5	27,4	140	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	31	2,1	0,3	13,3	64	0
2008	К/К	ПРЯНИКИ	49	2,9	2,3	36,5	178	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2		10,1	41	0
Итого			506	24,8	23,9	96,8	700	9,42
Всего				78,1	80,1	300,1	2305	96,62

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

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

МЕНЮ

23 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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) РОССИЙСКИЙ	25	5,8	7,3		91	0,2
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9	9,2	34,4	257	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5		45	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	122	9,1	3,5	62,6	319	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,4	2,9	12,9	92	0,6
Итого			558	27,3	27,9	109,9	804	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	77	0,9	0,2	2,9	19	19,4
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ	250/10/7	3,8	4,7	13,8	135	8,4
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	80	8,5	6,1	5,9	161	0
2017	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	165	2,9	10,7	15	169	11,4
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	52	3,5	0,5	22,2	107	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			7,8	31	0
Итого			841	19,6	22,2	67,6	622	39,2
Полдник								
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	166	1,3	0,3	12,4	63	62,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			366	2,3	0,5	32,6	149	66,9
Ужин								
2008	К/К	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	63	3,8	0,3	8,7	50	12,29
2008	216	ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	125	10,4	13,8	3,2	178	0,3
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5		45	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	97	7,3	2,8	50	255	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	63	4,2	0,6	26,6	128	0
2008	К/К	ПРЯНИКИ	49	2,9	2,3	36,5	178	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,4		10,5	43	0,1
Итого			603	29	24,8	135,5	877	12,69
Всего				89,5	87,8	363,8	2682	120,09

Медсестра

Андреева С.Н.