

Согласовано

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

Директор

Иванова А.А./

МЕНЮ

23 мая 2024 г.

старшая школа

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	41	5,9	5,3	0,3	73	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	7,7	29,2	210	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,1		46	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	110	8,3	3,2	56,7	289	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,7	3	13,2	96	0,6
Итого			562	23,8	24,3	99,4	714	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	138	0,6	0,6	13,5	65	13,8
Итого			338	1,6	0,8	33,7	151	17,8
Обед								
2008	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	15	15,1
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250	6,6	6,1	20,5	164	8,1
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	65	17,3	14,7	0,6	205	1,3
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3,4	2	35,5	173	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0,1	25,9	106	1,3
Итого			785	31,4	23,4	106	765	25,8
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	190	3,6	20,2	21,8	285	0,1
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	102	0,4	0,4	10	48	10,2
Итого			492	15,3	33	50	563	10,3
Ужин								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	105	0,8	15,1	3,3	152	79,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	185	4	4,9	27,1	168	13,2
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	95	17,3	0,6		74	0
2008	377	СОУС ПОЛЬСКИЙ ТК № 377	25	1,5	8,8	0,2	86	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,1		46	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,4		10,5	43	0,1
Итого			696	29,6	36,1	78,7	756	93
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	200	5,8	5	8	106	1,4
Итого			200	5,8	5	8	106	1,4
Всего				107,5	122,6	375,8	3055	149,5

Медсестра  Андреева С.Н.

Согласовано

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

Директор

Иванова А.А./



МЕНЮ

23 мая 2024 г.

младшая школа

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	41	5,9	5,3	0,3	73	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,9	6,6	25,3	180	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	75	5,6	2,2	38,7	197	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,6	2,9	13	92	0,5
Итого			506	20	21,2	77,4	580	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	102	0,4	0,4	10	48	10,2
Итого			302	1,4	0,6	30,2	134	14,2
Обед								
2008	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	43	0,5	0,1	1,6	10	10,8
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	5,2	4,8	16,4	130	6,4
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	15,5	13,3	0,6	185	1,1
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,7	3,8	28,4	159	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0,1	25,9	106	1,3
Итого			673	26,6	22,5	89,9	672	19,6
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	185	2,6	15,1	25,4	247	3,2
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
К/К	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	82	0,3	0,3	8	39	8,2
Итого			467	14,2	27,8	51,6	516	11,4
Ужин								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	90	0,7	12	2,8	123	67,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,4	5	23,4	152	11,4
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	95	17,4	0,6		74	0
2008	377	СОУС ПОЛЬСКИЙ ТК № 377	25	1,5	8,8	0,2	86	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	23,1	118	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,2		10,1	41	0
Итого			660	29,2	32,2	76,7	713	79
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	200	5,8	5	8	106	1,4
Итого			200	5,8	5	8	106	1,4
Всего				97,2	109,3	333,8	2721	126,5

Медсестра _____


 Андреева С.Н.