

Согласовано

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

Директор

Иванова А.А./


МЕНЮ

25 апреля 2024 г.

младшая школа

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины 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	4,6	6,8	22,9	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	39,5	201	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,2	2,6	10,3	79	0,5
Итого			502	19,2	20,9	73,1	559	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	47	0,5	0,1	1,8	11	11,9
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	5,1	4,7	16,2	128	5,4
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	55	14,2	12,1	0,5	168	1
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,7	4	28,7	162	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"	195	0,1	0,1	19,4	81	1,3
Итого			667	25,2	21,4	83,6	632	19,6
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВИТУШКА"	70	6	7,8	39,2	251	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	81	0,3	0,3	8	38	8,1
Итого			351	17,6	20,5	65,4	519	8,2
Ужин								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	80	0,6	10,2	2,5	105	62,4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	80	14,7	0,6	0,6	67	2,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,9	5	20	136	9,7
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	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/7	0,2		7,1	29	0
Итого			588	24,5	21,6	71,1	577	74,2
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				93,7	90	331,4	2527	118,5

Медсестра


 Андреева С.Н.

Согласовано

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

Директор

Иванова А.А./


МЕНЮ

25 апреля 2024 г.

старшая 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	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	7,3	27	197	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	112	8,4	3,3	57,8	295	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	10,4	81	0,5
Итого			558	23,2	23,7	95,6	690	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	137	0,5	0,5	13,4	65	13,7
Итого			337	1,5	0,7	33,6	151	17,7
Обед								
2008	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	66	0,7	0,1	2,5	16	16,7
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250	6,3	5,9	20,2	160	6,9
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	15,7	13,5	0,5	187	1,2
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3,4	2,1	35,9	176	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	50	3,3	0,4	21	101	0
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	195	0,1	0,1	19,4	81	1,3
Итого			781	29,5	22,1	99,5	721	26,1
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВИТУШКА"	70	6	7,8	39,2	251	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			372	17,7	20,6	67,4	529	10,3
Ужин								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	90	0,7	12,5	3	128	73,1
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	19,1	0,7	0,8	86	2,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,4	4,7	23	149	11,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,2	0,1	47	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	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/7	0,4		7,6	32	0,1
Итого			634	29,3	24,7	72,7	632	87
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	96,8	376,8	2829	143,5

Медсестра


 Андреева С.Н.