

Согласовано

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

МЕНЮ

26 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	6,6	14,2	1,9	162	0,2
2008	14	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	35	8	10,2		126	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		6	0,1	54	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	99	7,4	2,9	50,9	260	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,1	1,5	15,2	83	0,3
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	124	0,5	0,5	12,1	58	12,4
			580	24,6	35,3	80,2	743	13,1
Итого								
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
			200	1	0,2	20,2	86	4
Итого								
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,9	4,2	9,9	85	5,1
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,6	7,3	11,7	140	10
2008	273	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	75	6,2	12	6,6	187	0
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3,4	2	35,5	174	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,4	0,5	21,7	105	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			7,8	31	0
			836	20,5	26	93,2	722	15,1
Итого								
Полдник								
2008	К/К	ИЗДЕЛИЯ СДОБНЫЕ М/ШТ ИЗ ПШ. МУКИ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА (ИНД. УПАК)	70	2,6	4,9	19,3	131	0
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	106	0,4	0,4	8,9	40	3,6
			376	14,3	17,7	46,4	401	3,6
Итого								
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	3,1	4,3	52	8
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	190	7,6	8,3	20,3	242	10,3
2008	6	БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ И ЯЙЦОМ	80	8,7	9,2	15,5	178	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,4	0,5	21,7	105	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,4		10,8	45	1,1
			608	21,3	21,1	72,6	622	19,6
Итого								
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	204	5,9	5,1	8,2	108	1,4
			204	5,9	5,1	8,2	108	1,4
Итого								
Всего				87,6	105,4	320,8	2682	56,8

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

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

МЕНЮ

26 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	12,3	19,4	2,2	232	0,2
2008	14	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	22	5,2	6,6		81	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		4,9	0,1	44	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	60	4,5	1,7	30,7	156	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,1	1,5	13,1	74	0,3
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	124	0,5	0,5	12,1	58	12,4
Итого			527	24,6	34,6	58,2	645	13,1
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	80	1,4	4,3	7,9	76	4,1
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,4	5	9,3	101	7,8
2008	273	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	65	5,9	10,6	9	181	0
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,1	4,9	33	188	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,7	0,4	17,4	84	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			11,9	48	0
Итого			736	16,5	25,2	88,5	678	11,9
Полдник								
2008	К/К	ИЗДЕЛИЯ СДОБНЫЕ М/ШТ ИЗ ПШ. МУКИ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА (ИНД. УПАК)	70	2,6	4,9	19,3	131	0
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	94	0,4	0,4	9,2	44	9,4
Итого			364	14,3	17,7	46,7	405	9,4
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	65	1,1	2,7	3,5	44	6,9
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155	6,2	6,4	16,1	192	8,2
2008	6	БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ И ЯЙЦОМ	55	6,1	6,3	11,2	127	0,4
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,7	0,4	17,4	84	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,4		10,8	45	1,1
Итого			523	16,5	15,8	59	492	16,6
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	204	5,9	5,1	8,2	108	1,4
Итого			204	5,9	5,1	8,2	108	1,4
Всего				78,8	98,6	280,8	2414	56,4

Медсестра

Андреева С.Н.