

Согласовано

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга
Директор
Иванова А.А./**МЕНЮ**
29 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,7	7,1	27,2	195	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,3	0,1	48	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	115	8,6	3,3	58,9	300	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,2	2,7	12	86	0,5
Итого			561	23,1	23,5	98,5	699	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	64	13,7
Итого			337	1,5	0,7	33,6	150	17,7
Обед								
2008	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	58	0,6	0,1	2,2	14	14,6
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	8,1	7,5	18,9	177	7,2
2008	307	МЯСО ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕНОЕ	95	17,7	19,7		250	0,8
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3,4	2	35,5	173	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,4	0,4	21,7	104	0
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	195	0,1	0,1	22,6	94	1,7
Итого			809	33,3	29,8	100,9	812	24,3
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВИТУШКА"	70	6	6,6	40,1	244	0,1
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	101	0,4	0,4	9,9	48	10,1
Итого			371	17,7	19,4	68,2	522	10,2
Ужин								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	75	0,6	8,1	2,6	87	62,7
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	85	17,1	2,2	0,8	91	3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,5	4,8	23,2	150	11,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,3	0,1	48	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	42	3,1	1,2	21,5	110	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,7	0,4	17,5	84	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/8	0,4		8,8	36	0,1
Итого			607	27,4	22	74,5	606	77
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	203	5,9	5,1	8,1	108	1,4
Итого			203	5,9	5,1	8,1	108	1,4
Всего				108,9	100,5	383,8	2897	131,6

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

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

МЕНЮ

29 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,6	6,5	23,8	172	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	79	5,9	2,3	40,4	206	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,1	2,6	11,9	84	0,5
Итого			504	19,2	20,7	76,5	570	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	101	0,4	0,4	9,9	48	10,1
Итого			301	1,4	0,6	30,1	134	14,1
Обед								
2008	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	41	0,5	0,1	1,6	10	10,4
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	6,6	6	15,2	142	5,7
2008	307	МЯСО ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	75	25,9	7,1		169	2,46
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,7	3,8	28,5	159	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,7	0,4	17,5	84	0
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	195	0,1	0,1	22,6	94	1,7
Итого			682	38,5	17,5	85,4	658	20,26
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВИТУШКА"	70	6	6,6	40,1	244	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	7,9	38	8,1
Итого			351	17,6	19,3	66,2	512	8,2
Ужин								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	65	0,6	5,8	2,2	64	53,6
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	13,2	1,7	0,6	71	2,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,9	4,8	20,1	136	9,8
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	47	3,5	1,4	24,3	124	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,7	0,4	17,5	84	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/8	0,2		8,3	34	0
Итого			566	23,1	18,2	73,1	550	65,9
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	203	5,9	5,1	8,1	108	1,4
Итого			203	5,9	5,1	8,1	108	1,4
Всего				105,7	81,4	339,4	2532	110,76

Медсестра

Андреева С.Н.