

Согласовано

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


МЕНЮ

3 апреля 2025 г.

младшая 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	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,6	6,3	23,9	170	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	78	5,8	2,2	39,9	203	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	11,7	65	0,3
Итого			503	17,8	19,1	75,9	546	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	105	0,4	0,3	10,8	49	5,2
Итого			305	1,4	0,5	31	135	9,2
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	46	0,4		1,2	6	1,8
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С КУРОЙ	200	4,1	4,9	7,2	93	9,6
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	185	16,2	19,8	31,2	368	1,5
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,7	0,4	17,1	82	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1		11,6	48	0
Итого			671	23,5	25,1	68,3	597	12,9
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КЛЮКВОЙ	120/20	1,1	3,9	7,8	73	0,8
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			340	12,4	16,3	26	303	0,8
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	1,2	1,1	4,4	33	21,6
2008	242	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ	95	15,7	5,8	7,4	145	1,9
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	135	2,6	2,7	17,5	106	8,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	41	3,1	1,2	21,2	108	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,7	0,4	17,1	82	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,3		8,3	35	0,9
Итого			576	25,6	15,3	76	546	32,6
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				86,5	81,3	285,2	2233	57,6

Медсестра


 Андреева С.Н.

Согласовано

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

Директор

/Иванова А.А./

МЕНЮ

3 апреля 2025 г.

старшая школа

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин 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	200	5,7	7,3	27,7	199	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,2	0,1	56	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	104	7,8	3	53,6	274	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	11,7	65	0,3
Итого			552	20,9	22,9	93,4	664	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	141	0,6	0,4	14,5	66	7,1
Итого			341	1,6	0,6	34,7	152	11,1
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	61	0,5	0,1	1,5	8	2,4
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С КУРОЙ	250	5,3	5,9	8,9	114	12
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	18,2	22,2	35,8	415	1,8
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,3	0,4	21,4	103	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,3	0,1	17,6	72	0
Итого			772	27,6	28,7	85,2	712	16,2
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КЛЮКВОЙ	135/20	1,3	4,9	9,5	88	0,8
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			355	12,6	17,3	27,7	318	0,8
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	80	1,6	1,3	5,9	43	29,9
2008	242	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ	105	17,2	6,3	8,2	159	2
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	155	3,1	3,4	20,3	125	9,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		4,6		42	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	51	3,3	0,4	21,4	103	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,5		10,8	46	1
Итого			638	28,8	17,2	87,8	626	42,4
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				97,3	91,7	336,8	2578	72,7

Медсестра

Андреева С.Н.