Утверждаю

И.О. Директора
ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга
_____ /Антонова Т.В./

МЕНЮ

12 ноября 2026 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 ВАРЕНЫЕ	40	5,66	5,13	0,31	70,05	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,01	7,98	28,52	209,56	0,58
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,04	7,22	0,07	65,45	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	99	7,45	2,88	51,08	260,36	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,94	1,33	12,43	69,80	0,28
Итого			**548**	**21,10**	**24,54**	**92,41**	**675,22**	**0,86**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
2008	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	134	0,54	0,40	13,80	62,96	6,70
Итого			**334**	**1,54**	**0,60**	**34,00**	**148,96**	**10,70**
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	72	0,56	0,07	1,76	9,84	2,90
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С КУРОЙ	250	5,83	6,75	8,72	122,59	12,21
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	225	19,81	23,07	36,84	434,42	2,12
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,40	0,45	21,79	104,87	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,31	0,07	18,61	76,81	0,00
Итого			**798**	**29,91**	**30,41**	**87,72**	**748,53**	**17,23**
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КЛЮКВОЙ	145/20	1,35	4,80	10,06	90,44	1,10
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	200	11,25	12,42	18,24	229,70	0,00
Итого			**365**	**12,60**	**17,22**	**28,30**	**320,14**	**1,10**
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	80	1,50	1,34	5,80	42,09	25,54
2008	242	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ	90	14,68	5,93	7,95	144,00	1,84
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	155	3,07	3,48	19,84	123,56	9,20
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,03	5,16	0,05	46,75	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	39	2,93	1,13	20,10	102,47	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,40	0,45	21,79	104,87	0,00
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,44	0,00	10,74	45,48	0,78
Итого			**621**	**26,05**	**17,49**	**86,27**	**609,22**	**37,36**
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	204	5,92	5,10	8,16	108,12	1,43
Итого			**204**	**5,92**	**5,10**	**8,16**	**108,12**	**1,43**
Всего				**97,12**	**95,36**	**336,86**	**2 610,19**	**68,68**

Медсестра _____ Андреева С.Н.

Утверждаю

И.О. Директора
ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга
_____ /Антонова Т.В./

МЕНЮ

12 ноября 2026 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 ВАРЕНЫЕ	40	5,66	5,13	0,31	70,05	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,87	6,92	24,32	178,76	0,43
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,44	0,05	40,22	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	74	5,51	2,13	37,78	192,57	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,94	1,33	12,43	69,80	0,28
Итого			**499**	**18,01**	**19,95**	**74,89**	**551,40**	**0,71**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
2008	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	99	0,40	0,30	10,22	46,64	4,96
Итого			**299**	**1,40**	**0,50**	**30,42**	**132,64**	**8,96**
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	54	0,42	0,05	1,32	7,37	2,17
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С КУРОЙ	200	4,47	5,24	7,03	96,87	9,77
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	195	17,71	20,66	31,98	384,98	1,85
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,72	0,36	17,43	83,87	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,16	0,03	12,17	49,85	0,00
Итого			**690**	**25,48**	**26,34**	**69,93**	**622,94**	**13,79**
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КЛЮКВОЙ	130/20	1,14	4,10	8,24	75,98	1,08
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	200	11,25	12,42	18,24	229,70	0,00
Итого			**350**	**12,39**	**16,52**	**26,48**	**305,68**	**1,08**
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	1,11	0,97	4,25	30,63	18,60
2008	242	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ	85	13,26	5,35	7,16	129,84	1,66
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,64	3,12	17,12	107,69	7,95
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,38	0,05	39,62	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	39	2,93	1,13	20,10	102,47	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,72	0,36	17,43	83,87	0,00
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,23	0,00	8,34	35,02	0,74
Итого			**560**	**22,92**	**15,31**	**74,45**	**529,14**	**28,95**
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	204	5,92	5,10	8,16	108,12	1,43
Итого			**204**	**5,92**	**5,10**	**8,16**	**108,12**	**1,43**
Всего				**86,12**	**83,72**	**284,33**	**2 249,92**	**54,92**

Медсестра _____ Андреева С.Н.