

Согласовано

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

МЕНЮ

20 мая 2025 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 ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,1	7,1	21,4	170	0,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		4,2	0,1	38	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	77	5,8	2,2	39,4	201	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,7	12,5	89	0,5
Итого			501	19,9	21,3	73,7	568	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	86	0,7	0,2	6,4	33	32,5
Итого			286	1,7	0,4	26,6	119	36,5
Обед								
2008	20	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСКОМ	35	0,3		0,6	5	1,8
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ	200	5	3	12,6	113	4,1
2008	259	ГУЛЯШ	75	4,3	6,2	2,8	128	0,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	2,8	4,1	19,5	126	9,5
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	52	3,4	0,5	22,1	106	0
200	К/К	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200			89	256	11
Итого			697	15,8	13,8	146,6	734	27,2
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ИЗЮМОМ	95/30	1,9	6,8	13,4	122	0
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			325	13,2	19,2	31,6	352	0
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	135	1,8	2,7	12,2	80	5,1
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	90	4	6,6	6,1	139	0,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	61	4,6	1,8	31,5	161	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	31	2,1	0,3	13,3	64	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,2		6,9	29	0
Итого			521	12,7	15,5	70,1	510	5,5
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				69,1	75,2	356,6	2389	71,5

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

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

МЕНЮ

20 мая 2025 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 ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,5	8,3	26,4	208	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,2	0,1	47	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	104	7,8	3	53,6	274	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,1	12,7	95	0,5
Итого			550	23,8	24,7	93,1	694	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	86	0,7	0,2	6,4	33	32,5
Итого			286	1,7	0,4	26,6	119	36,5
Обед								
2008	20	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСКОМ	47	0,4		0,8	6	2,4
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ	250	6,1	3,5	16,2	137	4,9
2008	259	ГУЛЯШ	90	4,9	7,1	3,5	146	0,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	175	3,8	4,7	25,4	160	12,3
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	52	3,4	0,5	22,1	106	0
200	К/К	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200			89	256	11
Итого			814	18,6	15,8	157	811	31,4
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120/30	2,3	8,4	16,4	149	0
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			350	13,6	20,8	34,6	379	0
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	135	1,8	2,7	12,2	80	5,1
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	110	4,9	7,9	7,6	168	0,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	102	7,7	3	52,7	269	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	62	4,1	0,6	26,5	128	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/9	0,4		10	41	0,1
Итого			613	18,9	18,3	109	723	5,6
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				82,4	85	428,3	2832	76

Медсестра

Андреева С.Н.