

Согласовано

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга
Директор
Иванова А.А./**МЕНЮ**
21 января 2025 г.

младшая 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 ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	7,8	22	180	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	75	5,6	2,2	38,7	197	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	12,8	91	0,5
Итого			500	19,8	22,1	73,9	576	0,9
II Завтрак								
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	91	0,7	0,2	6,8	34	34,4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			291	1,7	0,4	27	120	38,4
Обед								
2008	20	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСКОМ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ	200	5,4	3,1	13,9	121	4,1
2008	259	МЯСО ТУШЕНОЕ КУСКОМ	80	4,4	5,4	3,7	124	1,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,9	4,7	19,8	134	9,6
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	52	3,4	0,5	22,1	106	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2		14,7	60	0
Итого			722	16,7	13,8	75,1	552	17,4
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ИЗЮМОМ	100/30	2,1	6,2	15,9	128	0,1
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			330	13,4	18,6	34,1	358	0,1
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	140	1,9	1,8	12,9	76	5,4
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	80	3,6	4,9	5,6	116	0,3
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	60	4,5	1,7	30,9	158	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	31	2,1	0,3	13,2	64	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,2		7,2	30	0
Итого			516	12,3	12,8	69,9	481	5,7
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			200	69,7	72,7	288	2193	63,9

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

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


МЕНЮ

21 января 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	6,7	9,4	26,9	221	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9		7,7	0,1	70	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	102	7,6	3	52,4	267	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	4	3,1	13	97	0,5
Итого			556	23,9	28,3	92,7	725	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	91	0,7	0,2	6,8	34	34,4
Итого			291	1,7	0,4	27	120	38,4
Обед								
2008	20	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСКОМ	67	0,5	0,1	1,1	9	3,4
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ	250	6,5	3,9	17,7	147	5
2008	259	МЯСО ТУШЕНОЕ КУСКОМ	80	4,4	5,4	3,7	124	1,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	5,4	25,8	167	12,5
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	52	3,4	0,5	22,1	106	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,1	16,3	67	0
Итого			829	18,9	15,4	86,7	620	22,1
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	125/30	2,6	7,8	18,7	155	0,1
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			355	13,9	20,2	36,9	385	0,1
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	140	1,9	1,8	12,9	76	5,4
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	95	4,5	6,2	6,9	144	0,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,2	0,1	47	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	100	7,5	2,9	51,4	262	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	62	4,1	0,6	26,5	128	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,4		10,4	43	0,1
Итого			603	18,4	16,7	108,2	700	5,9
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				82,6	86	359,5	2656	69

Медсестра


 Андреева С.Н.