

Согласовано

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

# МЕНЮ

21 апреля 2025 г.

старшая школа

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                    | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                       |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                                     | 115      | 6,6               | 13,4    | 1,9              | 155                                      | 0,2                   |
| 2008                          | 14                  | СЫР РОССИЙСКИЙ ( ПОРЦИЯМИ )                                           | 23       | 5,3               | 6,8     |                  | 84                                       | 0,2                   |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                                      | 9        |                   | 7,5     | 0,1              | 68                                       | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ<br>"ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н                | 103      | 7,7               | 3       | 52,8             | 269                                      | 0                     |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                                      | 200      | 1,8               | 1,5     | 13,2             | 73                                       | 0,3                   |
| 2008                          | К/К                 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                                         | 105      | 0,4               | 0,4     | 10,3             | 50                                       | 10,5                  |
| Итого                         |                     |                                                                       | 555      | 21,8              | 32,6    | 78,3             | 699                                      | 11,2                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                          | 200      | 1                 | 0,2     | 20,2             | 86                                       | 4                     |
| Итого                         |                     |                                                                       | 200      | 1                 | 0,2     | 20,2             | 86                                       | 4                     |
| Обед                          |                     |                                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 56                  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                                                       | 90       | 1,5               | 3,6     | 8,9              | 74                                       | 4,5                   |
| 2008                          | 95                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И<br>СМЕТАНОЙ                                   | 250      | 5,9               | 7,3     | 11,2             | 138                                      | 9                     |
| 2008                          | 273                 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)                                             | 80       | 6,4               | 11,5    | 6,7              | 188                                      | 0                     |
| 2008                          | 323                 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                              | 160      | 2,5               | 1,9     | 26,9             | 134                                      | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                                            | 51       | 3,4               | 0,4     | 21,6             | 104                                      | 0                     |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>С ВИТАМИНОМ "С"                        | 200      |                   |         | 7,6              | 30                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                       | 831      | 19,7              | 24,7    | 82,9             | 668                                      | 13,5                  |
| Полдник                       |                     |                                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | К/К                 | ИЗДЕЛИЯ СДОБНЫЕ М/ШТ ИЗ ПШ.<br>МУКИ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА<br>(ИНД. УПАК) | 70       | 2,6               | 4,9     | 19,3             | 131                                      | 0                     |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-<br>0,2                                   | 200      | 11,3              | 12,4    | 18,2             | 230                                      | 0                     |
|                               | ТК<br>№010          | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                                         | 90       | 0,4               | 0,4     | 8,9              | 40                                       | 3,6                   |
| Итого                         |                     |                                                                       | 360      | 14,3              | 17,7    | 46,4             | 401                                      | 3,6                   |
| Ужин                          |                     |                                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                                             | 75       | 1,2               | 2,5     | 4,3              | 47                                       | 8                     |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                                   | 195      | 8,2               | 8       | 19,6             | 248                                      | 10                    |
| 2008                          | 6                   | БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ И ЯЙЦОМ                                           | 80       | 8,7               | 8,9     | 15,8             | 177                                      | 0,2                   |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                                            | 51       | 3,4               | 0,4     | 21,6             | 104                                      | 0                     |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                         | 185/15/7 | 0,4               |         | 10,4             | 44                                       | 1,3                   |
| Итого                         |                     |                                                                       | 608      | 21,9              | 19,8    | 71,7             | 620                                      | 19,5                  |
| 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                         |                     |                                                                       |          | 84,5              | 100     | 307,5            | 2580                                     | 53,2                  |

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

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

# МЕНЮ

21 апреля 2025 г.

младшая школа

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                    | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                       |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                                     | 115      | 12,3              | 18,6    | 2,2              | 226                                      | 0,2                   |
| 2008                          | 14                  | СЫР РОССИЙСКИЙ ( ПОРЦИЯМИ )                                           | 14       | 3,4               | 4,3     |                  | 53                                       | 0,1                   |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                                      | 6        |                   | 4,9     | 0,1              | 44                                       | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ<br>"ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н                | 61       | 4,6               | 1,8     | 31,5             | 161                                      | 0                     |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                                      | 200      | 1,8               | 1,5     | 11,3             | 66                                       | 0,3                   |
| 2008                          | К/К                 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                                         | 105      | 0,4               | 0,4     | 10,2             | 49                                       | 10,5                  |
| Итого                         |                     |                                                                       | 501      | 22,5              | 31,5    | 55,3             | 599                                      | 11,1                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                          | 200      | 1                 | 0,2     | 20,2             | 86                                       | 4                     |
| Итого                         |                     |                                                                       | 200      | 1                 | 0,2     | 20,2             | 86                                       | 4                     |
| Обед                          |                     |                                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 56                  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                                                       | 75       | 1,3               | 3,9     | 7,1              | 69                                       | 3,7                   |
| 2008                          | 95                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И<br>СМЕТАНОЙ                                   | 200      | 3,5               | 4,8     | 8,9              | 97                                       | 7,1                   |
| 2008                          | 273                 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)                                             | 70       | 6,1               | 10,1    | 9,3              | 181                                      | 0                     |
| 2008                          | 323                 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                              | 150      | 2,3               | 4,4     | 24,9             | 149                                      | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                                            | 41       | 2,7               | 0,4     | 17,3             | 83                                       | 0                     |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>С ВИТАМИНОМ "С"                        | 200      |                   |         | 11,3             | 45                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                       | 736      | 15,9              | 23,6    | 78,8             | 624                                      | 10,8                  |
| Полдник                       |                     |                                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | К/К                 | ИЗДЕЛИЯ СДОБНЫЕ М/ШТ ИЗ ПШ.<br>МУКИ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА<br>(ИНД. УПАК) | 70       | 2,6               | 4,9     | 19,3             | 131                                      | 0                     |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-<br>0,2                                   | 200      | 11,3              | 12,4    | 18,2             | 230                                      | 0                     |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                                         | 80       | 0,3               | 0,3     | 7,8              | 38                                       | 8                     |
| Итого                         |                     |                                                                       | 350      | 14,2              | 17,6    | 45,3             | 399                                      | 8                     |
| Ужин                          |                     |                                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                                             | 65       | 1,1               | 2,4     | 3,5              | 42                                       | 6,9                   |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                                   | 155      | 6,6               | 6,4     | 15,7             | 199                                      | 8                     |
| 2008                          | 6                   | БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ И ЯЙЦОМ                                           | 55       | 6,1               | 6,1     | 11,5             | 127                                      | 0,4                   |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                                            | 41       | 2,7               | 0,4     | 17,3             | 83                                       | 0                     |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                         | 185/15/7 | 0,4               |         | 10,4             | 44                                       | 1,3                   |
| Итого                         |                     |                                                                       | 523      | 16,9              | 15,3    | 58,4             | 495                                      | 16,6                  |
| 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                         |                     |                                                                       |          | 76,3              | 93,2    | 266              | 2309                                     | 51,9                  |

Медсестра

Андреева С.Н.