

Согласовано

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

22 января 2025 г.

младшая школа

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	14	СЫР РОССИЙСКИЙ ( ПОРЦИЯМИ )	20	4,5	5,8		71	0,1
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,3	7	26	184	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	102	7,7	3	52,4	267	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	11,4	64	0,3
<b>Итого</b>			<b>507</b>	<b>18,3</b>	<b>21,3</b>	<b>89,9</b>	<b>624</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>11,3</b>	<b>12,4</b>	<b>18,2</b>	<b>230</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	60	0,5	4,2	1,9	48	31,2
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ	200/10/7	2,9	3,8	9,5	104	6,3
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	11,7	4,6	6,5	114	0,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,3	5,1	22,3	149	10,9
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,7	0,4	17,3	83	0
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200			9,4	38	0
<b>Итого</b>			<b>748</b>	<b>21,1</b>	<b>18,1</b>	<b>66,9</b>	<b>536</b>	<b>49,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	К/К	ВАФЛИ ФРУКТОВЫЕ С НАЧИНКОЙ	20	0,6	0,7	15,6	71	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	75	1,1	0,4	15,7	72	7,5
<b>Итого</b>			<b>295</b>	<b>2,7</b>	<b>1,3</b>	<b>51,5</b>	<b>229</b>	<b>11,5</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2004	53	БИГОС С МЯСОМ	180	6,2	6,8	6,4	152	22
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	51	3,8	1,5	26,2	134	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,7	0,4	17,3	83	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/7	0,3		7,2	32	1,3
<b>Итого</b>			<b>519</b>	<b>18,6</b>	<b>17,9</b>	<b>57,5</b>	<b>508</b>	<b>23,3</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	200	5,8	5	8	106	1,4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>77,8</b>	<b>76</b>	<b>292</b>	<b>2233</b>	<b>86,3</b>

Медсестра

Андреева С.Н.

**МЕНЮ**

22 января 2025 г.

старшая школа

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	14	СЫР РОССИЙСКИЙ ( ПОРЦИЯМИ )	27	6,3	8		99	0,2
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	220	5,5	9,2	32,8	237	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	102	7,7	3	52,4	267	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	13,4	72	0,3
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>21,3</b>	<b>26,7</b>	<b>98,7</b>	<b>722</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>11,3</b>	<b>12,4</b>	<b>18,2</b>	<b>230</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	80	0,6	5,6	2,6	64	41,6
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ	250	3,4	4,6	12,4	128	8,2
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	14,7	5,8	8,2	143	1,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	4,1	5,5	27,2	174	13,2
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,4	0,5	21,7	104	0
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200			9,4	38	0
<b>Итого</b>			<b>866</b>	<b>26,2</b>	<b>22</b>	<b>81,5</b>	<b>651</b>	<b>64,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	К/К	ВАФЛИ ФРУКТОВЫЕ С НАЧИНКОЙ	35	1	1,2	27,4	125	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	94	1,4	0,5	19,7	90	9,4
<b>Итого</b>			<b>329</b>	<b>3,4</b>	<b>1,9</b>	<b>67,3</b>	<b>301</b>	<b>13,4</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2004	53	БИГОС С МЯСОМ	210	7,1	7,8	7,6	177	25,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,2	0,1	47	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	82	6,1	2,4	42	214	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	66	4,4	0,6	28	135	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/7	0,5		10,5	45	1,2
<b>Итого</b>			<b>606</b>	<b>23,7</b>	<b>21,1</b>	<b>88,5</b>	<b>688</b>	<b>26,9</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	200	5,8	5	8	106	1,4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>91,7</b>	<b>89,1</b>	<b>362,2</b>	<b>2698</b>	<b>107,5</b>