

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 октября 2026 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	5,66	5,13	0,31	70,05	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,73	8,22	27,92	208,28	0,52
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,70	0,07	60,78	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	109	8,16	3,15	55,90	284,93	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,78	1,21	11,97	66,24	0,26
Итого			557	21,37	24,41	96,17	690,28	0,78
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
2008	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	128	0,51	0,38	13,20	60,24	6,41
Итого			328	1,51	0,58	33,40	146,24	10,41
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	66	0,51	0,07	1,60	8,94	2,64
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С КУРОЙ	250	5,61	6,40	8,74	118,72	12,27
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	17,83	24,20	35,89	433,00	2,02
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,37	0,45	21,55	103,68	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,30	0,07	18,19	75,05	0,00
Итого			777	27,62	31,19	85,97	739,39	16,93
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КЛЮКВОЙ	150/20	1,46	6,20	10,65	105,73	1,10
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,25	12,42	18,24	229,70	0,00
Итого			370	12,71	18,62	28,89	335,43	1,10
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	80	1,54	1,97	5,85	48,08	26,74
2008	242	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ	110	18,52	7,64	8,24	175,87	2,14
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	3,43	19,66	122,16	9,17
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,03	5,67	0,06	51,43	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	43	3,21	1,24	21,97	112,01	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,37	0,45	21,55	103,68	0,00
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,42	0,00	10,62	44,98	0,86
Итого			641	30,09	20,40	87,95	658,21	38,91
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				99,22	100,30	340,54	2 677,67	69,56

Медсестра

Андреева С.Н.

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 октября 2026 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	5,66	5,13	0,31	70,05	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,67	6,94	24,01	176,93	0,39
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,36	0,05	39,47	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,78	1,21	11,97	66,24	0,26
Итого			505	18,14	19,96	77,46	562,29	0,65
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
2008	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,38	0,29	9,79	44,68	4,75
Итого			295	1,38	0,49	29,99	130,68	8,75
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,39	0,05	1,20	6,72	1,98
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С КУРОЙ	200	4,31	5,28	7,04	96,47	9,80
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	185	15,95	21,63	31,20	383,56	1,76
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,70	0,36	17,29	83,18	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,15	0,03	12,02	49,22	0,00
Итого			676	23,50	27,35	68,75	619,15	13,54
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КЛЮКВОЙ	130/20	1,21	5,19	8,78	88,21	1,08
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,25	12,42	18,24	229,70	0,00
Итого			350	12,46	17,61	27,02	317,91	1,08
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	1,12	1,58	4,33	36,60	19,47
2008	242	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	16,73	7,09	7,52	160,94	1,94
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,59	2,94	17,04	105,66	7,95
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,29	0,05	38,88	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	43	3,21	1,24	21,97	112,01	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,70	0,36	17,29	83,18	0,00
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,22	0,00	8,28	34,86	0,82
Итого			579	26,60	17,50	76,48	572,13	30,18
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				88,00	88,01	287,86	2 310,28	55,63

Медсестра

Андреева С.Н.