

Согласовано

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

МЕНЮ

22 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	25	3,6	3,3	0,2	45	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,5	5	21,9	151	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3		4,2	0,1	38	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	75	5,6	2,2	38,5	196	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	220	4,1	3,4	14,6	106	0,6
Итого			503	17,8	18,1	75,3	536	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,3	0,3	6,9	33	7
Итого			270	1,3	0,5	27,1	119	11
Обед								
2008	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	21	0,2		0,8	5	5,4
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	5,8	4,2	19,9	141	7
2008	307	МЯСО ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕНОЕ	55	19	5,2		124	1,81
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,3	2,3	24,2	127	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	190	0,1	0,1	25,9	106	1,2
Итого			636	30	12,2	87,8	585	15,41
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВИТУШКА"	75	6,3	5,3	43,6	248	0,1
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,4		11,5	48	0,3
К/К	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	56	0,2	0,2	5,5	27	5,6
Итого			338	6,9	5,5	60,6	323	6
Ужин								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	60	0,5	6,2	2,2	68	43,5
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	13,4	1,7	0,8	72	2,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	175	3,6	3,3	25,3	147	12,3
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	45	3,4	1,3	23	117	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,2		11,1	45	0
Итого			594	23,7	17	79,5	568	58,4
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				85,5	58,3	338,3	2237	93,31

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

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

МЕНЮ

22 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	25	3,6	3,3	0,2	45	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	6	24,6	177	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		3		27	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	109	8,2	3,2	56,1	286	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	220	4,5	3,6	14,9	111	0,6
Итого			558	21,9	19,1	95,8	646	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Итого			295	1,4	0,6	29,5	131	13,5
Обед								
2008	К/К	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0,3	0,1	1,1	7	7,5
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	7,2	5,1	24,8	175	9
2008	307	МЯСО ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	65	11,9	14,1		175	0,5
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	2,8	1,3	30,2	144	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	50	3,3	0,4	21,4	103	0
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	190	0,1	0,1	25,9	106	1,2
Итого			745	25,6	21,1	103,4	710	18,2
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВИТУШКА"	75	6,3	5,3	43,6	248	0,1
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,4		11,5	48	0,3
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,3	0,3	6,9	33	7
Итого			352	7	5,6	62	329	7,4
Ужин								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	70	0,6	5,4	2,6	63	51,3
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	90	17,2	2,2	1	93	3,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,3	3,6	29,1	167	14,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		3		27	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,5		11,6	48	0,1
Итого			645	28,2	15,8	81,9	585	69,1
Ужин 2								
2008	К/К	МОЛОКО	200	11,6	12,8	18,8	237	0
Итого			200	11,6	12,8	18,8	237	0
Всего				95,7	75	391,4	2638	109,4

Медсестра

Андреева С.Н.