

Фактическое ежедневное меню

Согласовано
Директор
ГБОУ РК "Ливадийская санаторная
школа - интернат"

М.И.Дорогина
" 22 " 10 2026г

Дата: 23.10. 2026г.

Меню

Сезон:осенний Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	12 день (пятница)						
	Завтрак						
14	Масло (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	140/15	160	23,38	17,69	44,80	432,00
182	Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком	250	250	8,94	13,95	44,11	339,29
573(п р)	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,00
573(п р)	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	0,39	11,94	59,40
462	Какао с молоком	200	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	655	655	39,13	41,03	125,13	1026,96
	Обед						33,98
71	Овощи натуральные	100	100	3,04	6,48	6,00	94,40
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	260	1,87	5,12	11,37	107,90
411	Оладьи из печени по-кунцевски	140	140	14,47	17,27	25,85	316,40
312	Пюре картофельное	180	180	3,06	4,80	20,44	137,25
573(п р)	Хлеб пшеничный	80	80	6,08	0,64	39,36	187,20
573(п р)	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,40	0,65	19,90	99,00
389	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	1010	1010	48,14	52,98	160,76	1320,50
	Полдник						
338	Фрукты свежие	170	170	0,68	0,68	16,66	79,90
291	Манник с повидлом	100/20	100/20	4,00	1,40	23,90	124,00
548	Кисель из свежих плодов или ягод свежих(или ягодзамороженных)	200	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	480	480	11,30	3,70	120,60	563,20
	Ужин						19,69
1	Салат из капусты белокачанной	100	100	1,28	4,08	6,16	66,40
375	Плов из отварной птицы	280	280	16,83	12,10	14,63	234,30
573(п р)	Хлеб пшеничный	55	55	4,18	0,44	27,06	128,70
573(п р)	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай	200	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	690	690	30,45	24,14	106,72	765,00
	Второй ужин						5,41
386	Кисломолочный напиток	200	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580	Кондитерские изделия	15	15	0,78	6,21	12,50	108,20
	Итого за прием	220	220	6,58	11,12	20,90	210,20
	Итого за день	3055	3055	135,60	132,97	534,10	3885,86
							100,00
	Медицинский работник						Петрова Т.И
	Зав. столовой						
	Ответственный по питанию						Куликова В.П