**Фактическое ежедневное меню**

**Согласовано**
**Директор**
**ГБОУ РК "Ливадийская санаторная школа - интернат"**
**_____М.И.Дорогина**
**"_27__"_____02_____ 2026г**

**Дата: 01.03. 2026г.**

## Меню

Сезон: зимний; Возрастная категория 12-18 лет

| № | Наименование блюда | Выход, г | Выход, г | Белки, г всего | Жиры, г всего | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **7 день (воскресенье)** | | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | | |
| 14 | Масло (порциями) | 10 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 |
| 15 | Сыр (порциями) | 25 | 25 | 5,80 | 7,38 | 0,00 | 90,00 |
| 210 | Омлет натуральный | 80 | 80 | 7,43 | 13,24 | 1,41 | 154,48 |
| 230 | Каша манная молочная жидкая | 220/5 | 225 | 6,83 | 7,24 | 34,29 | 229,39 |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,60 |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,20 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 |
| | **Итого за прием** | **550** | **550** | **25,21** | **28,28** | **81,96** | **682,69** |
| | ***Второй Завтрак*** | | | | | | |
| 581(ПР) | Кондитерские изделия | 20 | 20 | 1,18 | 0,94 | 15,00 | 73,20 |
| 462 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,30 | 2,90 | 13,80 | 94,00 |
| | **Итого за прием** | **320** | **320** | **9,82** | **6,61** | **54,27** | **315,00** |
| | ***Обед*** | | | | | | |
| 196 | Икра кабачковая (п/п) | 100 | 100 | 4,10 | 4,10 | 14,70 | 112,00 |
| 118/109 | Суп с клецками | 250 | 250 | 5,60 | 4,80 | 10,18 | 115,00 |
| 367 | Жаркое по - домашнему | 280 | 280 | 31,55 | 30,05 | 25,01 | 496,53 |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный | 70 | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 163,80 |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,20 |
| 494 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 200 | 0,30 | 0,01 | 17,50 | 72,00 |
| | **Итого за прием** | **910** | **910** | **44,00** | **41,62** | **108,07** | **991,33** |
| | ***Полдник*** | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 |
| 338 | Плоды свежие | 170 | 170 | 0,68 | 0,68 | 16,66 | 79,90 |
| | **Итого за прием** | **370** | **370** | **1,68** | **0,68** | **36,86** | **164,70** |
| | ***Ужин*** | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные по сезону | 100 | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 |
| 308 | Котлеты рыбные любительские | 140 | 140 | 17,50 | 2,10 | 7,28 | 117,60 |
| 304 | Рис отварной с маслом сливочным | 180 | 180 | 4,38 | 6,45 | 44,02 | 251,64 |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный | 70 | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 163,80 |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,20 |
| 459 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40,00 |
| | **Итого за прием** | **720** | **720** | **29,77** | **9,68** | **112,34** | **653,84** |
| | ***Второй ужин*** | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 180 | 180 | 5,40 | 0,90 | 7,20 | 58,50 |

| | |
|---|---|
| **Медицинский работник** | **Петрова Т.И** |
| **Зав. столовой** | **Цуканова О.Н** |
| **Ответственный по питанию** | **Куликова В.П** |