

# Фактическое ежедневное меню

Согласовано  
Директор  
ГБОУ РК "Ливадийская санаторная  
школа - интернат"

М.И.Дорогина  
" 26 " 12 2025г

Дата: 29.12. 2025г.

## Меню

Сезон:зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>1 день (понеделник)</b>						
	<b>Завтрак</b>						
14	Масло (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,90	0,00	72,00
210	Омлет натуральный	80	80	7,43	13,24	1,41	154,48
182	Каша жидкая молочная пшениная с м/с	220/5	225	8,05	12,56	39,70	305,36
573(п р)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(п р)	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
	<b>Второй Завтрак</b>						
581(п р)	Кондитерские изделия	30	30	1,77	1,41	22,50	109,80
379	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	2,68	15,95	10,06
	<b>Обед</b>						
27	Салат из свеклы и моркови	100	100	1,30	6,10	7,30	89,00
155	Суп Любительский	250	250	5,90	2,60	25,30	149,00
331	Биштекс рубленый паповой	100	100	20,00	13,57	0,00	202,86
125	Картофель отварной с маслом сливочным	180	180	3,46	6,79	23,98	180,0
573(п р)	Хлеб пшеничный	70	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(п р)	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,72	0,52	15,92	79,20
495	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	<b>Полдник</b>						
338	Плоды свежие	170	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	200				
	<b>Ужин</b>						
71	Овощи натуральные по сезону	100	100	0,80	0,10	1,70	10,00
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	175	175	17,13	2,88	8,38	128,75
309	Макаронные изделия отварные с м/с	180	180	6,62	5,42	31,73	202,14
573(п р)	Хлеб пшеничный	70	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(п р)	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,72	0,52	15,92	79,2
457	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	<b>Второй ужин</b>						
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		