

Фактическое ежедневное меню

Согласовано
Директор
ГБОУ РК "Ливадийская санаторная
школа - интернат"

М.И.Дорогина
" 16 " 03 2026г

Дата: 17.03. 2026г.

Меню

Сезон;весенний Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	9 день (вторник)						
	Завтрак						
14	Масло (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
211	Омлет с сыром	105	105	12,55	20,60	1,79	243,25
182	Каша жидкая молочная рисовая	220/5	225	5,46	11,55	35,81	268,93
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	0,39	11,94	59,40
467	Напиток из цикория	200	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	610	610	30,40	39,55	91,43	843,74
	Обед						37,17
95	Икра морковная	100	100	3,80	8,10	7,50	118,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	260	1,87	5,12	11,37	107,90
333	Рыба запеченная	150	150	24,30	22,20	0,66	324,00
462	Рис припущенный с томатом	180	180	4,56	6,48	46,68	264,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	100	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	4,08	0,78	23,88	118,80
389	Сок фруктовый	200	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	610	610	30,40	39,55	91,43	843,74
	Полдник						15,26
338	Плоды свежие	170	170	0,68	0,68	16,66	79,90
494	Компот из с/ф	200	200	0,30	0,01	17,50	72,00
401	Оладьи с молоком сметанным	100/15	100/15	8,77	8,44	49,10	307,12
	Итого за прием	485	485	11,62	9,30	102,30	542,32
	Ужин						18,96
70	Овощи натуральные по сезону	100	100	0,80	1,10	1,70	10,00
389	Котлеты "Самарская аппетитка"	100	100	21,60	18,20	7,60	280,00
125	Картофель отварной с маслом сливочным	180	180	3,46	6,79	23,98	180,0
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
459	Чай с лимоном	200/10/7	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	660	660	31,89	24,42	82,02	673,62
	Второй ужин						4,87
386	Кисломолочный напиток	200	200	6,00	1,00	8,00	65,00
580	Кондитерские изделия	20	20	0,78	6,12	12,50	108,20
	Итого за прием	220	220	6,78	7,12	20,50	173,20
	Второй ужин дополнительно						
	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за день	3025	3025	127,66	125,17	470,42	3553,58
	Зав. столовой						
	Ответственный по питанию			Куликова В.П			