

Фактическое ежедневное меню

Согласовано
Директор
ГБОУ РК "Алупкинская санаторная
школа - интернат"
_____ А.Ю. Смирнова
" 03 " 2026г

УТВЕРЖДАЮ
г. Симферополь
И.П. Д.А. Лобик
"19" 03 2026г.

Дата: 23.03.2026

Меню

Сезон: Весенний; Возрастная категория 12-18 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
210	Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,41	154,48
182	Каша жидкая молочная пшенная с м/с	220/5	8,05	12,56	39,70	305,36
573(ппр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	<i>Обед</i>					
27	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	89,00
155	Суп Любительский	250	5,90	2,60	25,30	149,00
331	Бифштекс рубленый паровой	100	20,00	13,57	0,00	202,86
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
573(ппр)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80
614	Булочка "Ароматная"	60	4,68	5,76	36,24	216,00
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	<i>Ужин</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	175	17,13	2,88	8,38	128,75
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,8
573(ппр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
581(ппр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	<i>Второй ужин дополнительно</i>					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Медицинский работник					
	Зав. столовой					
	Ответственный по питанию					