

Фактическое ежедневное меню

Согласовано
 Директор
 ГБОУ РК "Алупкинская санаторная
 школа - интернат"
 А.Ю. Смирнова
 "12" 05 2026г



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО
 "Сбалансированное питание"
 г. Симферополь
 Ю.В. Евсюков
 "12" 05 2026г.
 Дата: 13.05.2026



Меню

Сезон: Весенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
10 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
399	Блинчики с повидлом	100/20	5,41	2,88	37,64	198,26
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	220/5	8,38	13,75	36,72	305,36
573(п/р)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
<i>Обед</i>						
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
446	Биточки рубленые из птицы (паровые)	100	17,40	9,80	11,00	204,00
309	Макаронные изделия отварные с м/с	180	6,62	5,42	31,73	202,14
573(п/р)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(п/р)	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
326	Суфле творожное	135	19,54	11,57	20,96	270,0
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
<i>Ужин</i>						
27	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	89,00
322	Рагу из овощей и мяса	300	20,40	20,40	20,40	346,80
573(п/р)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
<i>Второй ужин</i>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
581(п/р)	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						