

Фактическое ежедневное меню

Согласовано

Директор

ГБОУ РК «Алупкинская санаторная школа - интернат»

А.Ю. Смирнова
2026г



УТВЕРЖДАЮ

г. Симферополь

ИП Д.А. Лобик
" 10.03.2026г.



Дата: 10.03.2026

Меню

Сезон: Весенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
2 день								
<i>Завтрак</i>								
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00		
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	140/20	23,38	17,69	44,80	432,00		
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с м/с	220/5	9,74	13,92	37,69	316,07		
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60		
575(ПР)	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>								
70	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75		
433	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75		
265	Плов	300	25,24	56,34	51,78	816,00		
573(ПР)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00		
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00		
481	Кисель витаминный	200	0,20	0,20	24,80	102,00		
<i>Полдник</i>								
338	Фрукты свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80		
401	Оладьи с молоком сгущенным	100/15	8,77	8,44	49,10	307,12		
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40		
<i>Ужин</i>								
52	Салат из квашенной капусты	100	1,60	5,10	7,70	83,00		
411	Оладьи из печени по - кунцевски	130	26,78	18,46	24,70	371,80		
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,92	15,11	27,19	259,20		
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60		
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20		
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00		
<i>Второй ужин</i>								
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00		
580(ПР)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,20		
<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								