

Фактическое ежедневное меню

Согласовано
Директор
ГБОУ РК "Алупкинская санаторная
школа - интернат"
А.Ю. Смирнова
" 23 " 2026г



Дата: 26.01.2026

Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
	Завтрак					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69
182	Каша жидкая молочная пшенная с м/с	200/5	7,33	11,44	36,17	278,21
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Второй Завтрак					
581(пр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	9,05
	Обед					
27	Салат из свеклы и моркови	80	1,04	4,88	5,84	71,20
155	Суп Любительский	200	4,72	2,08	20,24	119,20
331	Бифштекс рубленый паровой	90	18,00	12,21	0,00	182,57
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,0
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Полдник					
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Ужин					
70	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,68	2,46	7,18	110,36
309	Макаронные изделия отварные с м/с	150	5,52	4,52	26,45	168,45
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Второй ужин					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00