

Фактическое ежедневное меню

Согласовано  
Директор

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



УТВЕРЖДАЮ

Д.А.Лобик  
ИП Д.А.Лобик  
2026г.

Дата: 24.03.2026

Меню

Сезон: Весенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>2 день</b>						
<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(п/р)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
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>						
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(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
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(п/р)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(п/р)	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(п/р)	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
<b>Медицинский работник</b>						
<b>Зав. столовой</b>						
<b>Ответственный по питанию</b>						