

Фактическое ежедневное меню

Согласовано  
Директор  
ГБОУ РК "Алупкинская санаторная  
школа-интернат"  
А.Ю. Смирнова  
" 15 " 12 2025г.

УТВЕРЖДАЮ  
г.Симферополь  
ИП. Д.А.Лобик  
" 15 " 12 2025г.  
Дата: 15.12.2025

Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

| №        | Наименование блюда                       | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------|------------------------------------------|----------|----------|---------|------------------|----------|
|          |                                          |          | всего    | всего   |                  |          |
|          | <b>2 день</b>                            |          |          |         |                  |          |
|          | <b>Завтрак</b>                           |          |          |         |                  |          |
| 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  | 220/5    | 9,74     | 13,92   | 37,69            | 316,07   |
| 573(ппр) | Хлеб пшеничный                           | 50       | 3,80     | 0,40    | 24,60            | 117,00   |
| 575(ппр) | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40       | 2,72     | 0,52    | 15,92            | 79,20    |
| 579      | Чай с шиповником                         | 200      | 0,40     | 0,10    | 18,40            | 77,00    |
|          | <b>Второй Завтрак</b>                    |          |          |         |                  |          |
| 399      | Блинчики с повидлом                      | 75/20    | 4,28     | 2,28    | 29,80            | 156,96   |
| 462      | Какао с молоком                          | 200      | 3,30     | 2,90    | 13,80            | 94,00    |
|          | <b>Обед</b>                              |          |          |         |                  |          |
| 70       | Овощи натуральные по сезону              | 100      | 0,80     | 0,10    | 1,70             | 10,00    |
| 82       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10   | 1,87     | 5,12    | 11,37            | 107,90   |
| 265      | Плов                                     | 280      | 23,56    | 31,53   | 48,57            | 601,07   |
| 573(ппр) | Хлеб пшеничный                           | 70       | 5,32     | 0,56    | 34,44            | 163,80   |
| 575(ппр) | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40       | 2,72     | 0,52    | 15,92            | 79,20    |
| 481      | Кисель витаминный                        | 200      | 0,10     | 0,10    | 12,40            | 51,00    |
|          | <b>Полдник</b>                           |          |          |         |                  |          |
| 338      | Плоды свежие                             | 170      | 0,68     | 0,68    | 16,66            | 79,90    |
| 389      | Сок фруктовый                            | 200      | 1,00     | 0,00    | 20,20            | 84,80    |
|          | <b>Ужин</b>                              |          |          |         |                  |          |
| 45       | Салат из белокочанной капусты            | 100      | 1,31     | 3,25    | 6,47             | 60,40    |
| 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(ппр) | Хлеб пшеничный                           | 70       | 5,32     | 0,56    | 34,44            | 163,80   |
| 575(ппр) | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40       | 2,72     | 0,52    | 15,92            | 79,20    |
| 457      | Чай с сахаром                            | 200      | 0,20     | 0,10    | 9,30             | 38,00    |
|          | <b>Второй ужин</b>                       |          |          |         |                  |          |
| 386      | Кисломолочный напиток                    | 200      | 6,00     | 1,00    | 8,00             | 65,00    |
|          | Медицинский работник                     |          |          |         |                  |          |
|          | Зав. столовой                            |          |          |         |                  |          |
|          | Ответственный по питанию                 |          |          |         |                  |          |