

Фактическое ежедневное меню

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

УТВЕРЖДАЮ
 г.Симферополь
 ИП Д.А. Лобик
 2026г.
 Дата: 20.04.2026

Меню

Сезон: Весенний; Возрастная категория 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1 день						
<i>Завтрак</i>						
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	80	7,43	13,24	1,41	154,48
182	Каша жидкая молочная пшеничная с м/с	200/5	7,33	11,44	36,17	278,21
573(пр)	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,54
<i>Обед</i>						
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
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
<i>Полдник</i>						
338	Фрукты свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80
614	Булочка "Ароматная"	50	3,90	4,80	30,20	180,00
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60
<i>Ужин</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	80	0,90	0,08	2,80	16,00
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,68	2,46	7,18	110,36
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,4
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
<i>Второй ужин</i>						
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(пр)	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						