

Фактическое ежедневное меню

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



УТВЕРЖДАЮ
Д.А.Лобик
2026г.

Дата: 27.03.2026

Меню

Сезон: Весенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
211	Омлет с сыром	105	12,55	20,60	1,79	243,25
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	220/5	8,38	13,75	36,72	305,36
573(п/р)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
467	Напиток из цикория	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	<i>Обед</i>					
85	Салат "Любительский"	100	1,80	10,10	7,10	126,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
440	Плов из птицы	300	31,00	37,00	55,40	678,00
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
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80
545	Сдоба обыкновенная	100	8,00	2,80	47,80	248,00
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	<i>Ужин</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
346	Котлеты "Золотая рыбка"	140	23,89	16,61	11,01	289,33
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,92	15,11	27,19	259,20
573(п/р)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
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
581(п/р)	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					