

Фактическое ежедневное меню

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО "Сбалансированное питание"  
г. Симферополь  
Ю.В. Евсюков  
2026г.

Дата: 02.10.2026

Меню

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 12-18 лет

| №       | Наименование блюда                                              | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------|-----------------------------------------------------------------|----------|----------|---------|------------------|----------|
|         |                                                                 |          | всего    | всего   |                  |          |
|         | <b>5 день</b>                                                   |          |          |         |                  |          |
|         | <i>Завтрак</i>                                                  |          |          |         |                  |          |
| 14      | Масло сливочное (порциями)                                      | 10       | 0,08     | 7,25    | 0,13             | 66,00    |
| 15      | Сыр (порциями)                                                  | 25       | 5,80     | 7,38    | 0,00             | 90,00    |
| 269     | Омлет с зелёным горошком                                        | 105      | 7,00     | 10,50   | 3,36             | 135,80   |
| 182     | Каша жидкая молочная овсяная с м/с                              | 200/10   | 7,82     | 12,83   | 34,27            | 285,00   |
| 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    |
| 467     | Напиток из цикория                                              | 200      | 4,50     | 3,70    | 18,10            | 124,00   |
|         | <i>Обед</i>                                                     |          |          |         |                  |          |
| 71      | Овощи натуральные                                               | 100      | 0,80     | 0,10    | 1,70             | 10,00    |
| 102     | Суп картофельный с бобовыми (горох)                             | 250      | 5,49     | 5,27    | 16,54            | 148,25   |
| 265     | Плов                                                            | 280      | 23,56    | 52,58   | 48,33            | 761,60   |
| 573(пр) | Хлеб пшеничный                                                  | 80*      | 6,08     | 0,64    | 39,36            | 187,20   |
| 575(пр) | Хлеб ржано-пшеничный                                            | 50       | 3,40     | 0,65    | 19,90            | 99,00    |
| 389     | Сок фруктовый                                                   | 200      | 1,00     | 0,00    | 20,20            | 84,80    |
|         | <i>Полдник</i>                                                  |          |          |         |                  |          |
| 652     | Бисквит "Солнечный"                                             | 100      | 7,20     | 4,30    | 58,30            | 301,00   |
| 338     | Плоды свежие                                                    | 160      | 0,64     | 0,64    | 15,68            | 75,20    |
| 548     | Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных) | 200      | 0,20     | 0,20    | 17,00            | 68,00    |
|         | <i>Ужин</i>                                                     |          |          |         |                  |          |
| 49      | Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"            | 100      | 1,20     | 10,10   | 2,00             | 104,00   |
| 420     | Запеканка картофельная с субпродуктами                          | 280      | 22,62    | 22,18   | 49,95            | 490,56   |
| 573(пр) | Хлеб пшеничный                                                  | 55       | 4,18     | 0,44    | 27,06            | 128,70   |
| 575(пр) | Хлеб ржано-пшеничный                                            | 40       | 2,72     | 0,52    | 15,92            | 79,20    |
| 261     | Чай с сахаром                                                   | 200/10   | 0,12     | 0,07    | 13,03            | 53,45    |
|         | <i>Второй ужин</i>                                              |          |          |         |                  |          |
| 386     | Кисломолочный напиток                                           | 200      | 5,80     | 5,00    | 8,40             | 102,00   |
| 580(пр) | Кондитерские изделия                                            | 15       | 0,59     | 4,59    | 9,38             | 81,15    |
|         | Медицинский работник                                            |          |          |         |                  |          |
|         | Зав. столовой                                                   |          |          |         |                  |          |
|         | Ответственный по питанию                                        |          |          |         |                  |          |