Фактическое ежедневное меню

Согласовано
Директор
ГБОУ РК "Алупкинская санаторная школа - интернат"
_____А.Ю. Смирнова
"12" 11 2026г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО "Сбалансированное питание"
г.Симферополь
_____Ю.В. Евсюков
"12" 11 2026г.

Дата: 13.11.2026

Меню

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	5 день					
	Завтрак					
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
	Обед					
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
	Полдник					
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
	Ужин					
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
	Второй ужин					
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					