

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: 04.10.2026

Меню

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	7 день					
	Завтрак					
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	106	9,85	17,54	1,86	204,69
230	Каша манная молочная жидкая с м/с	200/5	6,22	6,60	31,24	209,00
573(п/р)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Обед					
119	Салат "Оригинальный"	100	6,92	8,92	1,67	115,00
118/109	Суп с клецками*	250	5,60	4,80	10,18	115,00
346	Котлеты "Золотая рыбка"	125	21,33	14,83	9,83	258,33
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70
573(п/р)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
270	Напиток из плодов шиповника	200	0,86	0,80	20,76	88,00
	Полдник					
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
605/654/659	Пирожки печёные из пресного слоёного теста (кубите)	100	11,87	20,67	30,40	354,67
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Ужин					
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
367	Жаркое по - домашнему	240	27,04	25,76	21,44	425,60
573(п/р)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Второй ужин					
386	Кисломолочный напиток	190	5,70	0,95	7,60	61,75
580(п/р)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Медицинский работник					
	Зав. столовой					
	Ответственный по питанию					