

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: 09.09.2026

Меню

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	9 день					
	Завтрак					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
211	Омлет с сыром	110	13,15	21,58	1,87	254,83
232	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с	200/5	7,46	6,64	36,26	234,60
573(пр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
467	Напиток из цикория	180	4,05	3,33	16,29	111,60
	Обед					
71	Овощи натуральные	80	0,64	0,08	1,36	8,00
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
433	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88
333	Рыба запеченная	125	20,25	18,50	0,55	270,00
462	Рис, припущенный с томатом	150	3,80	5,40	38,90	220,00
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
461	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00
	Полдник					
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
535	Пирожки печёные из сдобного теста с повидлом	50	2,67	2,25	14,92	90,83
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Ужин					
71	Овощи натуральные	80	0,64	0,08	1,36	8,00
394	Котлеты мясо- картофельные по- хлыновски	90	15,53	12,60	6,75	198,00
205	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	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(пр)	Кондитерские изделия	10	0,39	3,06	6,25	54,10
	Медицинский работник					
	Зав. столовой					
	Ответственный по питанию					