

## Фактическое ежедневное меню

Согласовано  
Директор ГБОУ РК "Позовская  
специальная школа - интернат"  
И.Е.Карлюга  
"10 октября 2025г"



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "Сбалансированное  
питание"  
Е.В. Евсюкова  
"10 октября 2025г."  
Дата: 13.10.2025



## Меню

## Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

| № рец   | Наименование блюда                    | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------|---------------------------------------|----------|----------|---------|------------------|----------|
|         |                                       |          | всего    | всего   |                  |          |
|         | <b>1 день</b>                         |          |          |         |                  |          |
|         | <b>Завтрак</b>                        |          |          |         |                  |          |
| 14      | Масло сливочное (порциями)            | 10       | 0,08     | 7,25    | 0,13             | 66,00    |
| 15      | Сыр (порциями)                        | 20       | 4,64     | 5,90    | 0,00             | 72,00    |
| 210     | Омлет натуральный                     | 80       | 7,43     | 13,24   | 1,41             | 154,48   |
| 182     | Каша жидкая молочная пшенная с м/с    | 220/5    | 8,05     | 12,56   | 39,70            | 305,36   |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный                        | 40       | 3,04     | 0,32    | 19,68            | 93,60    |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40       | 2,72     | 0,52    | 15,92            | 79,20    |
| 379     | Кофейный напиток с молоком            | 200      | 3,17     | 2,68    | 15,95            | 10,06    |
|         | <b>Второй Завтрак</b>                 |          |          |         |                  |          |
| 386     | Кисломолочный напиток                 | 200      | 6,00     | 1,00    | 8,00             | 65,00    |
|         | <b>Обед</b>                           |          |          |         |                  |          |
| 27      | Салат из свеклы и моркови             | 100      | 1,30     | 6,10    | 7,30             | 89,00    |
| 155     | Суп Любительский                      | 250      | 5,90     | 2,60    | 25,30            | 149,00   |
| 331     | Биштекс рубленый паровой              | 100      | 20,00    | 13,57   | 0,00             | 202,86   |
| 125     | Картофель отварной с маслом сливочным | 180      | 3,46     | 6,79    | 23,98            | 180,0    |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный                        | 70       | 5,32     | 0,56    | 34,44            | 163,80   |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40       | 2,72     | 0,52    | 15,92            | 79,20    |
| 495     | Компот из смеси сухофруктов           | 200      | 0,60     | 0,10    | 20,10            | 84,00    |
|         | <b>Полдник</b>                        |          |          |         |                  |          |
| 338     | Плоды свежие                          | 200      | 0,80     | 0,80    | 19,60            | 94,00    |
| 459     | Чай с лимоном                         | 200      | 0,30     | 0,10    | 9,50             | 40,00    |
|         | <b>Ужин</b>                           |          |          |         |                  |          |
| 71      | Овощи натуральные по сезону           | 100      | 0,80     | 0,10    | 1,70             | 10,00    |
| 299     | Рыба, тушенная в томате с овощами     | 175      | 17,13    | 2,88    | 8,38             | 128,75   |
| 309     | Макаронные изделия отварные с м/с     | 180      | 6,62     | 5,42    | 31,73            | 202,14   |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный                        | 70       | 5,32     | 0,56    | 34,44            | 163,8    |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40       | 2,72     | 0,52    | 15,92            | 79,2     |
| 457     | Чай с сахаром                         | 200      | 0,20     | 0,10    | 9,30             | 38,0     |
|         | <b>Второй ужин</b>                    |          |          |         |                  |          |
| 389     | Сок фруктовый                         | 200      | 1,00     | 0,00    | 20,20            | 84,80    |
| 581(ПР) | Кондитерские изделия                  | 15       | 0,89     | 0,71    | 11,25            | 54,90    |
|         |                                       |          |          |         |                  |          |
|         | <b>Медицинский работник</b>           |          |          |         |                  |          |
|         | <b>Зав. столовой</b>                  |          |          |         |                  |          |
|         | <b>Ответственный по питанию</b>       |          |          |         |                  |          |