

Фактическое ежедневное меню

Согласовано  
Директор ГБОУ РК "Лозовская  
специальная школа - интернат"  
И.Е.Карлюга  
"15" декабря 2025г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО "Сбалансированное питание"  
г.Симферополь  
Ю.В. Евсюков  
"15" декабря 2025г.

Дата: 15.12.2025

Меню

Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 лет

| №       | Наименование блюда                    | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | Витамин<br>С, мг | ЭЦ, ккал |
|---------|---------------------------------------|----------|----------|---------|------------------|------------------|----------|
|         |                                       |          | всего    | всего   |                  |                  |          |
|         | <b>1 день</b>                         |          |          |         |                  |                  |          |
|         | <b>Завтрак</b>                        |          |          |         |                  |                  |          |
| 14      | Масло сливочное (порциями)            | 10       | 0,08     | 7,25    | 0,13             | 0,00             | 66,00    |
| 15      | Сыр (порциями)                        | 15       | 3,48     | 4,43    | 0,00             | 0,11             | 54,00    |
| 210     | Омлет натуральный                     | 106      | 9,85     | 17,54   | 1,86             | 0,19             | 204,69   |
| 182     | Каша жидкая молочная пшенная с м/с    | 200/5    | 7,33     | 11,44   | 36,17            | 1,14             | 278,21   |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный                        | 40       | 3,04     | 0,32    | 19,68            | 0,00             | 93,60    |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный                  | 20       | 1,36     | 0,26    | 7,96             | 0,00             | 39,60    |
| 379     | Кофейный напиток с молоком            | 200      | 3,17     | 2,68    | 15,95            | 1,30             | 10,06    |
|         | <b>Второй Завтрак</b>                 |          |          |         |                  |                  |          |
| 386     | Кисломолочный напиток                 | 200      | 6,00     | 1,00    | 8,00             | 1,60             | 65,00    |
|         | <b>Обед</b>                           |          |          |         |                  |                  |          |
| 27      | Салат из свеклы и моркови             | 80       | 1,04     | 4,88    | 5,84             | 3,76             | 71,20    |
| 155     | Суп Любительский                      | 200      | 4,72     | 2,08    | 20,24            | 5,60             | 119,20   |
| 331     | Бифштекс рубленый паровой             | 90       | 18,00    | 12,21   | 0,00             | 0,00             | 182,57   |
| 125     | Картофель отварной с маслом сливочным | 150      | 2,89     | 5,66    | 19,99            | 20,60            | 150,0    |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный                        | 50       | 3,80     | 0,40    | 24,60            | 0,00             | 117,00   |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный                  | 30       | 2,04     | 0,39    | 11,94            | 0,00             | 59,40    |
| 495     | Компот из смеси сухофруктов           | 200      | 0,60     | 0,10    | 20,10            | 0,20             | 84,00    |
|         | <b>Полдник</b>                        |          |          |         |                  |                  |          |
| 338     | Плоды свежие                          | 200      | 0,80     | 0,80    | 19,60            | 20,00            | 94,00    |
| 459     | Чай с лимоном                         | 200      | 0,30     | 0,10    | 9,50             | 1,00             | 40,00    |
|         | <b>Ужин</b>                           |          |          |         |                  |                  |          |
| 70      | Овощи натуральные по сезону           | 80       | 0,56     | 0,08    | 0,76             | 3,92             | 9,60     |
| 299     | Рыба, тушенная в томате с овощами     | 150      | 14,68    | 2,46    | 7,18             | 1,71             | 110,36   |
| 309     | Макаронные изделия отварные с м/с     | 150      | 5,52     | 4,52    | 26,45            | 0,00             | 168,45   |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный                        | 50       | 3,80     | 0,40    | 24,60            | 0,00             | 117,00   |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный                  | 30       | 2,04     | 0,39    | 11,94            | 0,00             | 59,40    |
| 457     | Чай с сахаром                         | 200      | 0,20     | 0,10    | 9,30             | 0,00             | 38,0     |
|         | <b>Второй ужин</b>                    |          |          |         |                  |                  |          |
| 389     | Сок фруктовый                         | 200      | 1,00     | 0,00    | 20,20            | 4,00             | 84,80    |
| 581(ПР) | Кондитерские изделия                  | 10       | 0,59     | 0,47    | 7,50             | 0,00             | 36,60    |
|         |                                       |          |          |         |                  |                  |          |
|         | <b>Медицинский работник</b>           |          |          |         |                  |                  |          |
|         | <b>Зав. столовой</b>                  |          |          |         |                  |                  |          |
|         | <b>Ответственный по питанию</b>       |          |          |         |                  |                  |          |