

Фактическое ежедневное меню

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

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

Дата: 15.12.2025

Меню

Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

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