

## Фактическое ежедневное меню

Согласовано  
Директор ГБОУ РК "Лозовская  
специальная школа - интернат"  
И.Е.Карлюга  
2026г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО "Сбалансированное питание"  
г.Симферополь  
Ю.В.Евсюков  
2026г.

Дата:

## Меню

Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет сироты

| №       | Наименование блюда                  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- | Витамин<br>С, мг | ЭЦ, ккал |
|---------|-------------------------------------|----------|----------|---------|---------|------------------|----------|
|         |                                     |          | всего    | всего   | ды, г   |                  |          |
|         | <b>5 день</b>                       |          |          |         |         |                  |          |
|         | <b>Завтрак</b>                      |          |          |         |         |                  |          |
| 14      | Масло сливочное (порциями)          | 10       | 0,08     | 7,25    | 0,13    | 0,00             | 66,00    |
| 3       | Ветчина (порциями)                  | 25       | 3,60     | 6,40    | 0,00    | 0,00             | 72,00    |
| 211     | Омлет с сыром                       | 105      | 12,55    | 20,60   | 1,79    | 0,23             | 243,25   |
| 182     | Каша жидкая молочная овсяная        | 250/10   | 9,68     | 15,88   | 42,43   | 1,44             | 352,86   |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный                      | 60       | 4,56     | 0,48    | 29,52   | 0,00             | 140,40   |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный                | 50       | 3,40     | 0,65    | 19,90   | 0,00             | 99,00    |
| 462     | Какао с молоком                     | 200      | 3,30     | 2,90    | 13,80   | 0,70             | 94,00    |
|         | <b>Второй Завтрак</b>               |          |          |         |         |                  |          |
| 581(ПР) | Кондитерские изделия                | 30       | 1,77     | 1,41    | 22,50   | 0,00             | 109,80   |
| 386     | Кисломолочный напиток               | 200      | 6,00     | 1,00    | 8,00    | 1,60             | 65,00    |
|         | <b>Обед</b>                         |          |          |         |         |                  |          |
| 70      | Овощи натуральные по сезону         | 150      | 1,05     | 0,15    | 1,43    | 7,35             | 18,00    |
| 102     | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 350      | 7,69     | 7,38    | 23,15   | 8,16             | 207,55   |
| 440     | Плов из птицы                       | 300      | 31,00    | 37,00   | 55,40   | 22,00            | 678,00   |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный                      | 85       | 6,46     | 0,68    | 41,82   | 0,00             | 198,90   |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный                | 50       | 3,40     | 0,65    | 19,90   | 0,00             | 99,00    |
| 495     | Компот из смеси сухофруктов         | 200      | 0,60     | 0,10    | 20,10   | 0,20             | 84,00    |
|         | <b>Полдник</b>                      |          |          |         |         |                  |          |
| 338     | Плоды свежие                        | 270      | 1,08     | 1,08    | 26,46   | 27,00            | 126,90   |
| 457     | Чай с сахаром                       | 200      | 0,20     | 0,10    | 9,30    | 0,00             | 38,00    |
|         | <b>Ужин</b>                         |          |          |         |         |                  |          |
| 53      | Салат "Витаминный" (1 вариант)      | 150      | 1,80     | 7,80    | 14,25   | 39,00            | 135,00   |
| 346     | Котлеты "Золотая рыбка"             | 150      | 25,60    | 17,80   | 11,80   | 0,00             | 310,00   |
| 142     | Картофель и овощи, тушенные в соусе | 250      | 5,44     | 20,98   | 37,76   | 33,28            | 360,00   |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный                      | 85       | 6,46     | 0,68    | 41,82   | 0,00             | 198,90   |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный                | 50       | 3,40     | 0,65    | 19,90   | 0,00             | 99,00    |
| 457     | Чай с сахаром                       | 200      | 0,20     | 0,10    | 9,30    | 0,00             | 38,00    |
|         | <b>Второй ужин</b>                  |          |          |         |         |                  |          |
| 389     | Сок фруктовый                       | 200      | 1,00     | 0,00    | 20,20   | 4,00             | 84,80    |
| 581(ПР) | Кондитерские изделия                | 30       | 1,77     | 1,41    | 22,50   | 0,00             | 109,80   |
|         |                                     |          |          |         |         |                  |          |
|         | <b>Медицинский работник</b>         |          |          |         |         |                  |          |
|         | <b>Зав. столовой</b>                |          |          |         |         |                  |          |
|         | <b>Ответственный по питанию</b>     |          |          |         |         |                  |          |