

## Фактическое ежедневное меню

Согласовано  
Директор ГБОУ РК "Лозовская  
специальная школа - интернат"  
И.Е.Карлюга  
" 12 " 2026г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО "Сбалансированное питание"  
г.Симферополь  
Ю.В. Евсюков  
" 12 " 2026г.

Дата: 13.02.2026

## Меню

Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

| №       | Наименование блюда                  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | Витамин<br>С, мг | ЭЦ, ккал |
|---------|-------------------------------------|----------|----------|---------|------------------|------------------|----------|
|         |                                     |          | всего    | всего   |                  |                  |          |
|         | <b>5 день</b>                       |          |          |         |                  |                  |          |
|         | <b>Завтрак</b>                      |          |          |         |                  |                  |          |
| 14      | Масло сливочное (порциями)          | 10       | 0,08     | 7,25    | 0,13             | 0,00             | 66,00    |
| 211     | Омлет с сыром                       | 105      | 12,55    | 20,60   | 1,79             | 0,23             | 243,25   |
| 182     | Каша жидкая молочная овсяная        | 220/5    | 8,38     | 13,75   | 36,72            | 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    |
| 462     | Какао с молоком                     | 200      | 3,30     | 2,90    | 13,80            | 0,70             | 94,00    |
|         | <b>Второй Завтрак</b>               |          |          |         |                  |                  |          |
| 581(ПР) | Кондитерские изделия                | 15       | 0,89     | 0,71    | 11,25            | 0,00             | 54,90    |
| 386     | Кисломолочный напиток               | 200      | 6,00     | 1,00    | 8,00             | 1,60             | 65,00    |
|         | <b>Обед</b>                         |          |          |         |                  |                  |          |
| 70      | Овощи натуральные по сезону         | 100      | 0,70     | 0,10    | 0,95             | 4,90             | 12,00    |
| 102     | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250      | 5,49     | 5,27    | 16,54            | 5,83             | 148,25   |
| 440     | Плов из птицы                       | 280      | 28,93    | 34,53   | 51,71            | 20,53            | 632,80   |
| 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    |
|         | <b>Полдник</b>                      |          |          |         |                  |                  |          |
| 338     | Плоды свежие                        | 200      | 0,80     | 0,80    | 19,60            | 20,00            | 94,00    |
| 457     | Чай с сахаром                       | 200      | 0,20     | 0,10    | 9,30             | 0,00             | 38,00    |
|         | <b>Ужин</b>                         |          |          |         |                  |                  |          |
| 53      | Салат "Витаминный" (1 вариант)      | 100      | 1,20     | 5,20    | 9,50             | 26,00            | 90,00    |
| 346     | Котлеты "Золотая рыбка"             | 140      | 23,89    | 16,61   | 11,01            | 0,00             | 289,33   |
| 142     | Картофель и овощи, тушенные в соусе | 180      | 3,92     | 15,11   | 27,19            | 23,96            | 259,20   |
| 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    |
| 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                | 15       | 0,89     | 0,71    | 11,25            | 0,00             | 54,90    |
|         | <b>Медицинский работник</b>         |          |          |         |                  |                  |          |
|         | <b>Зав. столовой</b>                |          |          |         |                  |                  |          |
|         | <b>Ответственный по питанию</b>     |          |          |         |                  |                  |          |