

Фактическое ежедневное меню



Дата: 23.02.2026

Меню

Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет сироты

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Витамин 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)	20	4,64	5,90	0,00	0,14		72,00	
3	Ветчина (порциями)	25	3,60	6,40	0,00	0,00		72,00	
210	Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,41	0,14		154,48	
182	Каша жидкая молочная пшеничная с м/с	250/10	9,30	14,51	45,87	1,44		352,86	
573(ПР)	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	0,00		152,10	
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	0,00		99,00	
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	150	1,95	9,15	10,95	7,05		133,50	
155	Суп Любительский	350	8,26	3,64	35,42	9,80		208,60	
331	Бифштекс рубленый паровой	110	22,00	14,93	0,00	0,00		223,14	
125	Картофель отварной с маслом сливочным	250	4,81	9,43	33,31	34,33		250,0	
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	280	1,12	1,12	27,44	28,00		131,60	
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	1,00		40,00	
<b>Ужин</b>									
70	Овощи натуральные по сезону	150	1,05	0,15	1,43	7,35		18,00	
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	19,57	3,29	9,57	2,29		147,14	
309	Макаронные изделия отварные с м/с	180	6,62	5,42	31,73	0,00		202,14	
573(ПР)	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	0,00		198,9	
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	0,00		99,0	
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	30	1,77	1,41	22,50	0,00		109,80	
<b>Медицинский работник</b>									
<b>Зав. столовой</b>									
<b>Ответственный по питанию</b>									