

Фактическое ежедневное меню



Согласовано  
Директор ГБОУ РК  
"Керченский учебно-воспитательный  
комплекс-интернат-лицей"  
г.Керчь  
В.С. Арустамян  
2025г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "Сбалансированное  
питание"  
г.Симферополь  
Е.В. Евсюкова  
2025г.  
Дата: 05.09.2025

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

| №                     | Наименование блюда                  | Выход, г | Белки, г<br>всего | Жиры, г<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|-----------------------|-------------------------------------|----------|-------------------|------------------|------------------|----------|
| <b>5 день</b>         |                                     |          |                   |                  |                  |          |
| <b>Завтрак</b>        |                                     |          |                   |                  |                  |          |
| 14                    | Масло сливочное (порциями)          | 10       | 0,08              | 7,25             | 0,13             | 66,00    |
| 211                   | Омлет с сыром                       | 105      | 12,55             | 20,60            | 1,79             | 243,25   |
| 182                   | Каша жидкая молочная овсяная        | 220/5    | 8,38              | 13,75            | 36,72            | 305,36   |
| 573(ПР)               | Хлеб пшеничный                      | 40       | 3,04              | 0,32             | 19,68            | 93,60    |
| 575(ПР)               | Хлеб ржано-пшеничный                | 40       | 2,72              | 0,52             | 15,92            | 79,20    |
| 457                   | Чай с сахаром                       | 200      | 0,20              | 0,10             | 9,30             | 38,00    |
| <b>Второй Завтрак</b> |                                     |          |                   |                  |                  |          |
| 581(ПР)               | Кондитерские изделия                | 30       | 1,77              | 1,41             | 22,50            | 109,80   |
| 462                   | Какао с молоком                     | 200      | 3,30              | 2,90             | 13,80            | 94,00    |
| <b>Обед</b>           |                                     |          |                   |                  |                  |          |
| 71                    | Овощи натуральные по сезону         | 100      | 0,80              | 0,10             | 1,70             | 10,00    |
| 102                   | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250      | 5,49              | 5,27             | 16,54            | 148,25   |
| 440                   | Плов из птицы                       | 280      | 28,93             | 34,53            | 51,71            | 632,80   |
| 573(ПР)               | Хлеб пшеничный                      | 70       | 5,32              | 0,56             | 34,44            | 163,80   |
| 575(ПР)               | Хлеб ржано-пшеничный                | 40       | 2,72              | 0,52             | 15,92            | 79,20    |
| 495                   | Компот из смеси сухофруктов         | 200      | 0,60              | 0,10             | 20,10            | 84,00    |
| <b>Полдник</b>        |                                     |          |                   |                  |                  |          |
| 338                   | Плоды свежие                        | 170      | 0,68              | 0,68             | 16,66            | 79,90    |
| 389                   | Сок фруктовый                       | 200      | 1,00              | 0,00             | 20,20            | 84,80    |
| <b>Ужин</b>           |                                     |          |                   |                  |                  |          |
| 53                    | Салат "Витаминный" (1 вариант)      | 100      | 1,20              | 5,20             | 9,50             | 90,00    |
| 346                   | Котлеты "Золотая рыбка"             | 140      | 23,89             | 16,61            | 11,01            | 289,33   |
| 142                   | Картофель и овощи, тушенные в соусе | 180      | 3,92              | 15,11            | 27,19            | 259,20   |
| 573(ПР)               | Хлеб пшеничный                      | 70       | 5,32              | 0,56             | 34,44            | 163,80   |
| 575(ПР)               | Хлеб ржано-пшеничный                | 40       | 2,72              | 0,52             | 15,92            | 79,20    |
| 457                   | Чай с сахаром                       | 200      | 0,20              | 0,10             | 9,30             | 38,00    |
| <b>Второй ужин</b>    |                                     |          |                   |                  |                  |          |
| 386                   | Кисломолочный напиток               | 200      | 6,00              | 1,00             | 8,00             | 65,00    |

Медицинский работник  
Зав. столовой  
Ответственный по питанию

Руководитель РА  
Руководитель РА  
Руководитель РА

Фактическое ежедневное меню



Согласовано  
Директор ГБОУ РК  
"Керченский учебно-воспитательный  
комплекс-интернат-лицей"  
г. Керчь  
В.С. Арустамян  
09 2025г



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "Сбалансированное  
питание"  
г. Симферополь  
Е.В. Евсюкова  
09 2025г.

Дата: 05.09.2025

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

| №                        | Наименование блюда                  | Выход, г | Белки, г<br>всего | Жиры, г<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|--------------------------|-------------------------------------|----------|-------------------|------------------|------------------|----------|
| <b>5 день</b>            |                                     |          |                   |                  |                  |          |
| <b>Завтрак</b>           |                                     |          |                   |                  |                  |          |
| 14                       | Масло сливочное (порциями)          | 10       | 0,08              | 7,25             | 0,13             | 66,00    |
| 211                      | Омлет с сыром                       | 75       | 8,96              | 14,71            | 1,28             | 173,75   |
| 182                      | Каша жидкая молочная овсяная        | 220      | 8,19              | 13,44            | 35,90            | 298,57   |
| 573(ПР)                  | Хлеб пшеничный                      | 40       | 3,04              | 0,32             | 19,68            | 93,60    |
| 575(ПР)                  | Хлеб ржано-пшеничный                | 30       | 2,04              | 0,39             | 11,94            | 59,40    |
| 457                      | Чай с сахаром                       | 200      | 0,20              | 0,10             | 9,30             | 38,00    |
| <b>Второй Завтрак</b>    |                                     |          |                   |                  |                  |          |
| 338                      | Фрукты свежие                       | 210      | 0,84              | 0,84             | 20,58            | 98,70    |
| <b>Обед</b>              |                                     |          |                   |                  |                  |          |
| 71                       | Овощи натуральные по сезону         | 100      | 0,80              | 0,10             | 1,70             | 10,00    |
| 102                      | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250      | 5,49              | 5,27             | 16,54            | 148,25   |
| 440                      | Плов из птицы                       | 300      | 31,00             | 37,00            | 55,40            | 678,00   |
| 573(ПР)                  | Хлеб пшеничный                      | 70       | 5,32              | 0,56             | 34,44            | 163,80   |
| 575(ПР)                  | Хлеб ржано-пшеничный                | 40       | 2,72              | 0,52             | 15,92            | 79,20    |
| 495                      | Компот из смеси сухофруктов         | 200      | 0,60              | 0,10             | 20,10            | 84,00    |
| Медицинский работник     |                                     |          | Р.С. Арустамян    |                  |                  |          |
| Зав. столовой            |                                     |          | Р.С. Арустамян    |                  |                  |          |
| Ответственный по питанию |                                     |          | Е.В. Евсюкова     |                  |                  |          |