

Фактическое ежедневное меню

Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Керченская школа - интернат
с усиленной физической подготовкой"

г. Керчь
К.С. Романец
2025г.

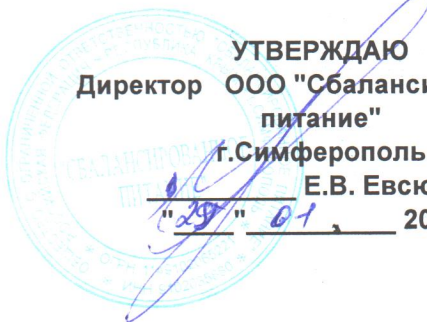


УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Сбалансированное
питание"

г. Симферополь

Е.В. Евсюкова

"29" 01, 2025г.



Дата: 29.01.25г

Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 лет аллергический дерматит

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
3 день (среда)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0
395	Вареники с картофелем	220	10,27	14,56	59,40	410,67
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
<i>Второй завтрак</i>						
219	Сырники из творога (б/яиц) запеченные	100	15,49	12,81	24,49	275,71
433	Сметана 15 %	10	0,24	1,50	0,32	15,8
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,0
<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,0
96	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,07	10,15	91,6
429	Голубцы с мясом и рисом (говядина)	250	17,26	16,45	15,32	279,0
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,0
<i>Ужин</i>						
30	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	1,05	4,34	5,32	64,4
300	Рыба, запеченная	110	16,23	4,03	4,22	118,3
476	Картофель запеченный	150	4,10	15,10	33,60	286,0
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
<i>Второй ужин</i>						
580(ПР)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,2
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,4

Медицинский работник

Т.И. Куркина
[Подпись]