

Фактическое ежедневное меню

Согласовано
 Директор ГБОУ РК
 "Керченский учебно-воспитательный комплекс
 "Сернат-лицей"



Керчь
 С. Арустамян
 2023г



Дата: 05.09.2023 г.

Сезон: Осенне - зимний Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
2 день (вторник)							
<i>Завтрак</i>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,66	12,37	33,50	28,10	183
3	Запеканка из творога со сгущенным	80/20	14,61	11,06	28,00	270,00	223
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
<i>Второй Завтрак</i>							
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
<i>Обед</i>							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	71
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Котлеты рубленные из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
4	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,51	37,56	243,75	171
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
7	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
8	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
<i>Полдник</i>							
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
2	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
<i>Ужин</i>							
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	70	3,36	7,49	4,55	98,70	33
2	Рагу из овощей и мяса	200	13,60	13,60	13,60	231,20	322
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
6	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,40	82
<i>Второй Ужин</i>							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Медицинский работник						
	Зав. столовой						
	Ответственный по питанию						