

Согласовано
 Директор ГБОУ РК
 "Керченский учебно-
 воспитательный комплекс-
 интернат-лицей"
 г. Керчь

В.С. Арустамян
 2023г



Дата: 04.09.2023г

Сезон: Осенне - зимний Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
1 день (понедельник)							
<i>Завтрак</i>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
3	Каша молочная овсяная	200	7,4	12,2	32,6	271,4	182
4	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69	210
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
<i>Второй Завтрак</i>							
1	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,40	82
<i>Обед</i>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00	71
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	14,32	19,86	8,10	268,00	297
4	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
7	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
8	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
<i>Полдник</i>							
1	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
<i>Ужин</i>							
1	Салат витаминный	100	2,60	6,22	22,15	154,90	49
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	130/50	17,55	8,91	6,84	189,00	229
3	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,00	125
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Пирожки печеные из дрожжевого теста	75	4,00	3,38	22,38	136,25	535
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
<i>Второй Ужин</i>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Медицинский работник						
	Зав. столовой						
	Ответственный по питанию						