

Фактическое ежедневное меню



Согласовано

Директор ГБОУ РК

"Керченский учебно-воспитательный комплекс интернат-лицей"

г. Керчь

В.С. Арустамян

2023г

Утверждаю

Директор

ООО "Традиции"

г. Симферополь

А.В. Кордончик

2023г.

Дата: 16.12.2023

Сезон: Осенне - зимний Возрастная категория 12-18 лет

| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал | № рецепт |
|--------------------------|----------------------------------------|---------|---------|--------|-------------|---------|----------|
| | | | всего | всего | | | |
| 13 день (суббота) | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 14 |
| 2 | Икра кабачковая консервированная | 70 | 1,33 | 6,23 | 5,39 | 82,60 | 150 |
| 3 | Макароны отварные с сыром | 200 | 13,54 | 15,92 | 34,11 | 334,40 | 204 |
| 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 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 457 |
| Второй Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Кондитерское изделие | 20 | 0,78 | 6,12 | 12,50 | 108,20 | 580 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 2,94 | 1,99 | 20,92 | 113,40 | 380 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Овощи натуральные по сезону | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 | 70 |
| 2 | Суп картофельный с мясными | 250 | 2,20 | 2,78 | 15,39 | 106,00 | 104 |
| 3 | Вареники с картофелем | 200 | 2,14 | 5,49 | 39,39 | 292,97 | 395 |
| 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 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| 7 | Фрукты свежие | 160 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 70,40 | 82 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 120/20 | 2,11 | 7,47 | 28,93 | 266,93 | 285 |
| 2 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 385 |
| Ужин | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 4,8 | 10,7 | 6,5 | 141,0 | 33 |
| 2 | Печень тушенная в соусе | 90/50 | 17,72 | 12,26 | 53,34 | 222,60 | 261/330 |
| 3 | Рис припущенный | 180 | 4,37 | 5,16 | 44,00 | 239,94 | 305 |
| 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 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 457 |
| Второй Ужин | | | | | | | |
| 1 | Напиток кисломолочный | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 386 |
| Медицинский работник | | | | | | | |
| Зав. столовой | | | | | | | |
| Ответственный по питанию | | | | | | | |