

Фактическое ежедневное меню



Согласовано  
 Директор ГБОУ РК  
 Керченский учебно-воспитательный комплекс-интернат-лицей"  
 г. Керчь  
 В.С. Арустамян  
 2023г



Дата: 25.09.2023

Сезон: Осенне - зимний Возрастная категория 12-18 лет

| №                           | Наименование блюда                          | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал | № рецепт |
|-----------------------------|---|---------|---------|--------|-------------|---------|----------|
|                             |   |         | всего   | всего  |             |         |          |
| <b>8 день (понедельник)</b> |   |         |         |        |             |         |          |
| <b>Завтрак</b>              |   |         |         |        |             |         |          |
| 1                           | Масло сливочное (порциями)                  | 10      | 0,08    | 7,25   | 0,13        | 66,00   | 14       |
| 2                           | Каша жидкая молочная рисовая                | 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                           | Чай с сахаром                               | 200     | 0,20    | 0,10   | 9,30        | 38,00   | 457      |
| <b>Второй Завтрак</b>       |   |         |         |        |             |         |          |
| 1                           | Фрукты свежие                               | 160     | 0,64    | 0,64   | 15,68       | 70,40   | 82       |
| <b>Обед</b>                 |   |         |         |        |             |         |          |
| 1                           | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 100     | 1,10    | 10,10  | 3,60        | 106,00  | 30       |
| 2                           | Суп картофельный с бобовыми (фасоль)        | 250     | 5,49    | 5,27   | 16,54       | 148,25  | 102      |
| 3                           | Рыба припущенная                            | 120     | 18,68   | 8,97   | 1,00        | 159,27  | 227      |
| 4                           | Пюре картофельное                           | 180     | 3,68    | 5,76   | 24,53       | 164,70  | 312      |
| 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                           | Компот из свежих плодов                     | 200     | 0,2     | 0,2    | 27,9        | 114,6   | 342      |
| <b>Полдник</b>              |   |         |         |        |             |         |          |
| 1                           | Кондитерское изделие                        | 20      | 0,12    | 0,94   | 15,00       | 73,20   | 581      |
| 2                           | Чай с лимоном                               | 200     | 0,13    | 0,02   | 14,69       | 59,90   | 377      |
| <b>Ужин</b>                 |   |         |         |        |             |         |          |
| 1                           | Овощи натуральные по сезону                 | 100     | 1,10    | 0,20   | 3,80        | 22,00   | 71       |
| 2                           | Плов из птицы                               | 250     | 22,52   | 11,18  | 45,57       | 373,33  | 291      |
| 3                           | Хлеб пшеничный                              | 60      | 4,56    | 0,48   | 29,52       | 140,40  | 573      |
| 4                           | Хлеб ржаной                                 | 40      | 3,20    | 0,60   | 16,04       | 82,40   | 574      |
| 5                           | Ватрушка с творогом                         | 75      | 9,22    | 5,48   | 29,18       | 202,00  | 410      |
| 6                           | Соки овощные, фруктовые и ягодные           | 200     | 1,00    | 0,00   | 20,20       | 84,80   | 389      |
| <b>Второй Ужин</b>          |   |         |         |        |             |         |          |
| 1                           | Напиток кисломолочный                       | 200     | 5,80    | 5,00   | 8,00        | 100,00  | 386      |
|                             | Медицинский работник                        |         |         |        |             |         |          |
|                             | Зав. столовой                               |         |         |        |             |         |          |
|                             | Ответственный по питанию                    |         |         |        |             |         |          |

Фактическое ежедневное меню



Согласовано  
 Директор ГБОУ РК  
 Керченский учебно-  
 воспитательный комплекс  
 «Гернат-лицей»  
 г. Керчь  
 В.С. Арустамян  
 2023г

Утверждаю  
 Директор  
 ООО «Традиции»  
 г. Симферополь  
 А.В. Кордончик  
 2023г.

Дата: 25.09.2023

Сезон: Осенне - зимний Возрастная категория 12-18 лет

| №   | Наименование блюда                   | Выход | Выход | Белки | Жиры  | Углев  | ЭЦ<br>ккал | №<br>рецеп |
|---|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------------|------------|
|   |                                      | г     | г     | всего | всего | о-ды г |            |            |
| <b>6 день (понедельник)</b>                                       |                                      |       |       |       |       |        |            |            |
| <b>Второй Завтрак</b>   |                                      |       |       |       |       |        |            |            |
| 1   | Фрукты свежие                        | 160   | 160   | 0,64  | 0,64  | 15,68  | 70,40      | 82         |
| <b>Обед</b>   |                                      |       |       |       |       |        |            |            |
| 1   | Салат из свежих помидоров со сладким | 100   | 100   | 1,10  | 10,10 | 3,60   | 106,00     | 30         |
| 2   | Суп картофельный с бобовыми          | 250   | 250   | 5,49  | 5,27  | 16,54  | 148,25     | 102        |
| 3   | Рыба припущенная                     | 120   | 120   | 18,68 | 8,97  | 1,00   | 159,27     | 227        |
| 4   | Пюре картофельное                    | 180   | 180   | 3,68  | 5,76  | 24,53  | 164,70     | 312        |
| 5   | Хлеб пшеничный                       | 60    | 60    | 4,56  | 0,48  | 29,52  | 140,40     | 573        |
| 6   | Хлеб ржаной                          | 40    | 40    | 3,20  | 0,60  | 16,04  | 82,40      | 574        |
| 7   | Компот из свежих плодов              | 200   | 200   | 0,2   | 0,2   | 27,9   | 114,6      | 342        |
| Медицинский работник<br>Зав. столовой<br>Ответственный по питанию |                                      |       |       |       |       |        |            |            |