

Фактическое ежедневное меню

Согласовано

Директор ГБОУ РК

Керченский учебно-воспитательный комплекс-интернат-лицей"

г. Керчь

В.С. Арустамян

12 2024г



Сезон: Осенний. Возрастная категория 7-11 лет

| №                     | Наименование блюда                      | Выход г | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | №<br>рецепту<br>ры |
|-----------------------|---|---------|----------|---------|------------------|-------------|--------------------|
|                       |   |         | всего    | всего   |                  |             |                    |
| <b>3 день (среда)</b> |   |         |          |         |                  |             |                    |
| <b>Завтрак</b>        |   |         |          |         |                  |             |                    |
| 1                     | Масло сливочное (порциями)              | 10      | 0,08     | 7,25    | 0,13             | 66,00       | 14                 |
| 2                     | Икра кабачковая консервированная        | 60      | 1,14     | 5,34    | 4,62             | 70,80       | 150                |
| 3                     | Макаронны отварные с сыром              | 200     | 13,54    | 15,92   | 34,11            | 334,40      | 204                |
| 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 шиповником                        | 200     | 0,40     | 0,10    | 18,40            | 77,00       | 579                |
| <b>Второй Завтрак</b> |   |         |          |         |                  |             |                    |
| 1                     | Кондитерское изделие                    | 15      | 0,09     | 0,71    | 11,25            | 54,90       | 581                |
| 2                     | Чай с сахаром                           | 200     | 0,20     | 0,10    | 9,30             | 38,00       | 457                |
| 3                     | Фрукты свежие                           | 160     | 0,64     | 0,64    | 15,68            | 70,40       | 82                 |
| <b>Обед</b>           |   |         |          |         |                  |             |                    |
| 1                     | Овощи натуральные по сезону             | 70      | 0,78     | 0,07    | 2,45             | 14,00       | 71                 |
| 2                     | Суп любительский                        | 200     | 4,72     | 2,08    | 20,24            | 119,20      | 155                |
| 3                     | Плов                                    | 200     | 21,99    | 2,25    | 34,69            | 296,00      | 265                |
| 4                     | Хлеб пшеничный                          | 50      | 3,80     | 0,40    | 24,60            | 117,00      | 573                |
| 5                     | Хлеб ржаной                             | 30      | 2,40     | 0,45    | 12,03            | 61,80       | 574                |
| 6                     | Соки овощные, фруктовые и ягодные       | 200     | 1,00     | 0,00    | 20,20            | 84,80       | 389                |
| <b>Полдник</b>        |   |         |          |         |                  |             |                    |
| 1                     | Сырники из творога со сгущенным молоком | 100/20  | 18,58    | 15,38   | 29,38            | 330,86      | 219                |
| 2                     | Молоко кипяченое                        | 200     | 5,80     | 5,00    | 9,60             | 107,00      | 385                |
| <b>Ужин</b>           |   |         |          |         |                  |             |                    |
| 1                     | Салат витаминный                        | 70      | 1,82     | 4,35    | 15,50            | 108,43      | 49                 |
| 2                     | Котлета рыбная                          | 110     | 13,51    | 16,51   | 16,30            | 268,00      | 234                |
| 3                     | Пюре картофельное                       | 150     | 3,06     | 4,80    | 20,44            | 137,25      | 312                |
| 4                     | Хлеб пшеничный                          | 50      | 3,80     | 0,40    | 24,60            | 117,00      | 573                |
| 5                     | Хлеб ржаной                             | 30      | 2,40     | 0,45    | 12,03            | 61,80       | 574                |
| 6                     | Чай с лимоном                           | 200     | 0,13     | 0,02    | 14,69            | 59,90       | 377                |
| <b>Второй Ужин</b>    |   |         |          |         |                  |             |                    |
| 1                     | Напиток кисломолочный                   | 180     | 5,22     | 4,50    | 7,20             | 90,00       | 386                |
|                       | Медицинский работник                    |         |          |         |                  |             |                    |
|                       | Зав.столовой                            |         |          |         |                  |             |                    |
|                       | Ответственный по питанию                |         |          |         |                  |             |                    |

Выдано АА 5  
 Выдано АА 5  
 Ответственный Т.А. м.ф.

