

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ г.Керчи РК

«Школа-гимназия №1 имени Героя Советского Союза Е.И.Дёминой»

Л.И.Тютюнник



**Неделя:2 ДЕНЬ:2 (вторник) 24.09.2024г.**

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая овсяная молочная	210	5.39	6.38	32.02	207.0	182
Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.9	27.56	156.0	2
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>7.94</b>	<b>10.30</b>	<b>69.57</b>	<b>403.0</b>	
<b>II завтрак</b>						
Сок фруктовый (яблоко)	180	0.9	-	18.18	76.8	418
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>-</b>	<b>18.18</b>	<b>76.8</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец)	50	0.5	0.06	1.35	7.8	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	88
Котлеты рыбные запеченные	60	7.61	2.45	5.33	74.0	271
Соус сметанный	15	0.21	0.75	0.88	11.11	372
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.0	339
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
Хлеб пшеничный	38	3.0	3.8	18.35	89.3	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
<b>Итого за обед</b>	<b>723</b>	<b>18.65</b>	<b>17.87</b>	<b>91.57</b>	<b>543.05</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Блины со сгущ. молоком	100/20	6.52	3.71	40.47	221.0	432
Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63.0	227
Плоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Хлеб ржаной	27	1.78	3.24	9.02	46.98	
<b>Итого за полдник</b>	<b>467</b>	<b>7.84</b>	<b>11.97</b>	<b>61.56</b>	<b>414.98</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1815</b>	<b>35.33</b>	<b>39.24</b>	<b>240.88</b>	<b>1437.83</b>	