

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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



И.И. Потюнник

Неделя:2 ДЕНЬ:4 (четверг) 26.09.2024г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая рисовая молочная с сахаром и сливочным маслом	210	3.09	4.07	36.98	197.0	182
Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.0	1
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Итого за завтрак	430	5.6	11.64	51.60	373.0	
II завтрак						
Сок фруктовый (яблоко)	180	0.9	-	18.18	76.8	418
Итого за II завтрак	180	0.9	-	18.18	76.8	
Обед						
Овощи по сезону (помидор/огурец)	22/44	0.66	0.08	1.78	10.30	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.9	6.78	67.8	73
Филе птицы, тушенное в соусе сметанном	60/60	14.71	4.06	3.52	109.5	318
Макароны отварные с маслом	155	5.68	4.36	27.25	171.0	219
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
Хлеб пшеничный	44	3.48	4.4	21.25	103.40	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
Итого за обед	795	28.05	20.54	92.09	602.04	
Полдник уплотненный						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0.52	3.06	1.56	35.88	20
Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.57	157.0	229
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Плоды свежие	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Хлеб ржаной	22	1.45	2.64	7.35	38.28	
Итого за полдник	447	9.95	19.58	22.27	315.16	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1852	44.50	51.76	184.14	1367.00	