

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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

МБОУ г. Керчи РК
«Школа-гимназия №1
имени Героя Советского
Союза Е.И.Дёминой»
Л.И. Гюлтонник



Неделя:1 ДЕНЬ:1 (понедельник) 30.09.2024г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с пшеном	200	5.40	5.48	18.57	146.8	101
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	420	7.91	13.05	43.18	322.8	
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 (огурец)	50	0.5	0.06	1.35	7.8	
Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82.0	63
Рыба, тушенная с овощами	80	7.93	4.55	2.20	81.0	261
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	339
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
Хлеб пшеничный	49	3.87	4.9	23.67	115.15	
Хлеб ржаной	25	1.65	3.0	8.35	43.50	
Итого за обед	734	18.60	21.38	87.69	554.54	
Полдник уплотненный						
Оладьи с повидлом	130	9.05	8.11	55.15	330.0	432
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	24	1.58	2.88	8.02	41.76	
Итого за полдник	434	11.09	11.41	74.96	455.76	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1768	38.50	45.84	224.01	1409.90	