

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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



Неделя:1 ДЕНЬ:2 (вторник) 01.10.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая овсяная	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
Итого за завтрак	445	7.94	10.30	69.57	403.0	
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						
Икра морковная	60	0.72	2.82	4.62	47.0	55
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4.49	2.42	12.53	89.80	90
Плов из птицы	160	16.36	15.0	27.19	309.33	321
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
Хлеб пшеничный	46	3.63	4.6	22.22	108.10	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
Итого за обед	676	27.32	28.58	98.07	694.27	
Полдник уплотненный						
Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.57	157.0	229
Вафли	40	1.6	12.0	24.0	206.4	
Плоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Кофейный напиток с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.8	414
Хлеб ржаной	24	1.58	2.88	8.02	41.76	
Итого за полдник	429	14.88	32.0	50.94	555.96	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1730	51.04	70.88	236.76	1730.03	