

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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



Д.И. Голубонник

Неделя: 1 ДЕНЬ: 3 (среда) 02.10.2024г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая молочная с сахаром и сливочным маслом	210	6.21	5.28	32.79	203.0	182
Сыр порциями	15	2.32	2.95	-	36.0	7
Хлеб пшеничный	35	2.76	3.5	16.90	82.25	
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Итого за завтрак	440	11.36	11.75	59.68	361.25	
II завтрак						
Плоды свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	95.0	386
Итого за II завтрак	100	1.50	0.50	21.00	95.0	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.04	6.4	52.44	21
Рассольник Ленинградский	200	1.6	4.09	13.54	97.4	82
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9.64	2.36	16.34	125.22	319
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
Хлеб пшеничный	46	3.63	4.6	22.22	108.1	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
Итого за обед	696	17.83	17.83	90.01	523.20	
Полдник						
Лапшевник с творогом	205	17.86	14.77	42.13	373.0	226
Вафли	40	1.6	12.0	24.0	206.4	
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	416
Хлеб ржаной	28	1.85	3.36	9.35	48.72	
Итого за полдник	453	24.98	33.32	91.30	735.12	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1689	55.67	63.40	261.99	1714.57	