

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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



Д.И. Тюлюк
имени Героя Советского
Союза Е.И. Дёминой»

Неделя:1 ДЕНЬ:4 (четверг) 03.10.2024г.

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
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Сыр порциями	15	2.32	2.95	-	36.0	7
Хлеб пшеничный	30	2.36	3.0	14.48	70.5	
Итого за завтрак	435	7.83	10.04	61.45	343.5	
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						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.59	3.69	2.24	44.52	15
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	88
Биточки рубленные из птицы паровые	80	14.38	3.17	7.23	115.0	323
Каша вязкая пшеничная	155	4.27	4.86	24.43	159.0	182
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
Хлеб пшеничный	44	3.48	4.40	21.25	103.40	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
Итого за обед	749	26.99	22.13	100.37	645.76	
Полдник уплотненный						
Сырники со сгущенным молоком	118/15	22.96	15.53	23.54	114.97	245
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	26	1.72	3.12	8.68	45.24	
Итого за полдник	439	25.14	19.07	44.01	444.21	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1803	60.86	51.24	224.01	1510.27	