

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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



Л.И. Тютунник

Неделя: 1 ДЕНЬ: 5 (пятница) 04.10.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная жидкая	210	3.18	3.89	26.38	153.0	199
Сыр порциями	15	2.32	2.95	-	36.0	7
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Хлеб пшеничный	40	3.16	4.0	19.32	94.00	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>8.72</b>	<b>7.86</b>	<b>55.69</b>	<b>320.0</b>	
<b>II завтрак</b>						
Плоды свежие (банан)	131	1.96	0.65	27.51	124.45	386
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>131</b>	<b>1.96</b>	<b>0.65</b>	<b>27.51</b>	<b>124.45</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (помидор огурец)	41/20	0.79	4.51	2.54	53.95	14
Суп картофельный с пшеном	200	1.74	2.27	11.43	73.2	86
Оладьи из печени	80	9.78	11.66	16.41	210.0	284
Соус сметанный	50	1.17	4.17	4.88	61.75	372
Каша гречневая рассыпчатая	155	8.86	5.98	39.81	248.0	179
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Хлеб пшеничный	40	3.16	4.0	19.32	94.00	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.60	10.02	52.20	
<b>Итого за обед</b>	<b>796</b>	<b>27.54</b>	<b>36.21</b>	<b>114.4</b>	<b>833.10</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.06	1.56	35.88	20
Макароны запеченные с сыром	155	7.10	7.01	29.63	210.0	219
Молоко кипяченое	150	5.58	4.08	7.58	85.0	419
Вафли	50	2.0	15.0	30.0	258.0	452
Хлеб ржаной	34	2.24	4.08	11.36	59.16	
Хлеб пшеничный	22	1.58	3.07	10.63	51.7	
<b>Итого за полдник</b>	<b>471</b>	<b>19.01</b>	<b>36.30</b>	<b>90.76</b>	<b>699.74</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1843</b>	<b>57.23</b>	<b>81.02</b>	<b>288.36</b>	<b>1977.29</b>	