

УТВЕРЖДАЮ

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



И.И. Пустонник

Неделя:2 ДЕНЬ:1 (понедельник)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша манная жидкая	210	3.18	3.89	26.38	153.0	199
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.0	1
Итого за завтрак	450	10.39	11.93	55.76	371.0	
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						
Салат из огурцов	60	0.46	3.6	1.42	40.38	13
Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.8	87
Тефтели рыбные тушеные	80	9.65	2.64	6.2	98.23	277
Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	372
Каша гречневая рассыпчатая	155	8.86	5.98	39.81	248.0	179
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
Хлеб пшеничный	53	4.19	5.30	25.60	124.55	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
Итого за обед	788	30.09	26.98	119.36	781.23	
Полдник уплотненный						
Запеканка из творога со сгущ. молоком	100/20	19.91	13.44	21.48	285.8	251
Пряники	40	2.2	1.60	29.2	140.0	
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	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
Итого за полдник	470	28.27	22.30	78.05	628.80	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1888	69.65	61.21	271.35	1857.83	