

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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

Л.И.Потонник



Неделя:2 ДЕНЬ:2 (вторник) 08.10.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая овсяная молочная	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						
Овощи по сезону (огурец или помидор)	50	0.5	0.06	1.35	7.8	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	88
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	40	3.16	4.0	19.32	94.00	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
Итого за обед	660	24.29	25.07	93.08	634.97	
Полдник уплотненный						
Блины со сгущ. молоком	100/20	6.52	3.71	40.47	221.0	432
Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63.0	227
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	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
Хлеб пшеничный	26	2.05	2.60	12.56	61.10	
Итого за полдник	496	16.09	14.93	75.12	481.30	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1781	49.22	50.30	255.95	1596.07	