

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ г. Керчи РК

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



МБОУ г. Керчи РК

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

Л.И. Потожник

<b>Неделя:2 ДЕНЬ:3 (среда) 09.10.2024г.</b>						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная вязкая молочная с сахаром и сливочным маслом	210	5.67	5.28	37.44	220.0	182
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7.15	8.02	19.39	178.0	3
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>12.88</b>	<b>13.32</b>	<b>66.82</b>	<b>438.0</b>	
<b>II завтрак</b>						
Сок фруктовый (яблоко)	180	0.9	-	18.18	76.8	418
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>-</b>	<b>18.18</b>	<b>76.80</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.04	6.4	52.44	21
Суп картофельный с клецками	200	1.68	2.69	9.71	6.8	91
Биточки рубленые из птицы паровые	80	14.38	3.17	7.23	115.0	323
Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	372
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.0	339
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
Хлеб пшеничный	43	3.40	4.3	20.77	101.05	
Хлеб ржаной	35	2.31	4.2	11.69	60.90	
<b>Итого за обед</b>	<b>778</b>	<b>26.23</b>	<b>23.84</b>	<b>99.49</b>	<b>583.26</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Сырники из творога с повидлом	144/20	26.91	18.24	16.42	336.96	245
Плоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	416
Хлеб ржаной	35	2.31	4.2	11.69	60.90	
<b>Итого за полдник</b>	<b>479</b>	<b>33.29</b>	<b>26.03</b>	<b>45.73</b>	<b>548.86</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1887</b>	<b>73.3</b>	<b>63.19</b>	<b>230.22</b>	<b>1647.02</b>	