

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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



И.И.Тютюнник

Неделя:2 ДЕНЬ:4 (четверг) 10.10.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая рисовая молочная с сахаром и сливочным маслом	210	3.09	4.07	36.98	197.0	182
Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.0	1
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>5.6</b>	<b>11.64</b>	<b>51.60</b>	<b>373.0</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>76.8</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.04	6.4	52.44	21
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.9	6.78	67.8	73
Филе птицы, тушенное в соусе сметанном	70/60	19.61	5.41	4.70	146.0	318
Макаронны отварные с маслом	155	5.68	4.36	27.25	171.0	219
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
Хлеб пшеничный	44	3.48	4.4	21.25	103.40	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
<b>Итого за обед</b>	<b>799</b>	<b>33.13</b>	<b>24.85</b>	<b>97.89</b>	<b>680.68</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0.52	3.06	1.56	35.88	20
Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.57	157.0	229
Кофейный напиток с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.8	416
Вафли	50	2.0	15.0	63.0	265.0	
Плоды свежие	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Хлеб ржаной	40	2.64	4.8	13.36	69.60	
<b>Итого за полдник</b>	<b>515</b>	<b>16.86</b>	<b>39.98</b>	<b>96.84</b>	<b>678.28</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1924</b>	<b>56.49</b>	<b>76.47</b>	<b>264.51</b>	<b>1876.08</b>	