

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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



Н.И. Потонников

Неделя:2 ДЕНЬ:5 (пятница) 11.10.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая молочная с сахаром и сливочным маслом	210	6.21	5.28	32.79	203.0	182
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7.15	8.02	19.39	178.00	3
Итого за завтрак	450	13.42	13.32	62.17	421.0	
II завтрак						
Сок фруктовый	180	0.9	-	18.18	76.8	418
Итого за II завтрак	180	0.9	-	18.18	76.8	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.04	6.4	52.44	21
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1.52	2.19	11.66	72.6	86
Оладьи из печени	80	9.78	11.66	16.41	210.0	284
Соус сметанный	50	0.70	2.50	2.93	37.05	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	50	3.95	5.0	24.15	117.50	
Хлеб ржаной	35	2.31	4.20	11.69	60.90	
Итого за обед	805	22.30	33.53	115.17	775.33	
Полдник уплотненный						
Макароны отварные с маслом	155	5.68	4.36	27.25	171.0	219
Вафли	50	2.0	15.0	63.0	265.0	452
Фрукты свежие	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	40	2.64	4.8	13.36	69.6	
Итого за полдник	525	10.78	24.58	115.40	589.60	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1960	47.40	71.43	310.92	1862.73	