

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа-гимназия №1 имени Героя

Советского Союза Е.И. Дёминой»

Н.И. Пютюнник



Неделя:1 ДЕНЬ:1 (понедельник) 14.10.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с пшеном	200	5.40	5.48	18.57	146.8	101
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>420</b>	<b>7.91</b>	<b>13.05</b>	<b>43.18</b>	<b>322.8</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>						
Овощи по сезону (огурец)	50	0.5	0.06	1.35	7.8	
Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82.0	63
Рыба, тушенная с овощами	80	7.93	4.55	2.20	81.0	261
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	339
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
Хлеб пшеничный	45	3.55	4.5	21.73	105.75	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
<b>Итого за обед</b>	<b>735</b>	<b>18.61</b>	<b>21.58</b>	<b>87.42</b>	<b>553.84</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Оладьи с повидлом	130	9.05	8.11	55.15	330.0	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	
<b>Итого за полдник</b>	<b>480</b>	<b>16.57</b>	<b>16.73</b>	<b>77.24</b>	<b>529.20</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1815</b>	<b>43.99</b>	<b>51.36</b>	<b>226.02</b>	<b>1483.64</b>	