

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. Поттунник



Неделя:1 ДЕНЬ:2 (вторник) 15.10.2024г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая овсяная	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 (помидор)	50	0.5	0.06	1.35	7.8	
Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.8	87
Плов из птицы	210	22.26	7.73	35.69	301.0	321
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	
Итого за обед	715	32.82	20.25	103.34	662.69	
Полдник уплотненный						
Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.57	157.0	229
Пряник	50	2.20	1.6	29.20	140.0	
Плоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Кофейный напиток с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.8	414
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
Итого за полдник	445	15.88	22.32	58.14	500.0	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1785	57.54	52.87	249.23	1642.49	