

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа-гимназия №1 имени Героя

Советского Союза Е.И. Дёминой»



Неделя:1 ДЕНЬ: 3 (среда) 16.10.2024г.

| 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 |
| 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 |
| Итого за завтрак | 430 | 8.72 | 12.85 | 57.40 | 379.0 | |
| II завтрак | | | | | | |
| Плоды свежие (банан) | 100 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 95.0 | 386 |
| Итого за II завтрак | 100 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 95.0 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0.46 | 3.65 | 1.42 | 40.38 | 13 |
| Рассольник Ленинградский | 200 | 1.6 | 4.09 | 13.54 | 97.4 | 82 |
| Птица, тушенная в соусе с овощами | 230 | 12.32 | 3.02 | 20.88 | 160.0 | 319 |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 87.84 | 390 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 3.0 | 14.49 | 70.50 | |
| Хлеб ржаной | 25 | 1.65 | 3.0 | 8.35 | 43.50 | |
| Итого за обед | 725 | 18.54 | 16.90 | 80.17 | 499.62 | |
| Полдник | | | | | | |
| Лапшевник с творогом | 205 | 17.86 | 14.77 | 42.13 | 373.0 | 226 |
| Вафли | 50 | 3.0 | 15.0 | 63.0 | 265.0 | |
| Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107.0 | 416 |
| Хлеб ржаной | 23 | 1.52 | 2.76 | 7.68 | 40.02 | |
| Итого за полдник | 458 | 26.05 | 35.72 | 128.63 | 785.02 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1713 | 54.81 | 65.97 | 287.20 | 1758.64 | |