

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ г.Керчи РК  
Школа-гимназия №1 имени Героя  
Советского Союза Е.И.Демьяной»

И.И. Гютюник

Неделя:1 ДЕНЬ:4 (четверг) 17.10.2024г.

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
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>10.3</b>	<b>12.11</b>	<b>66.36</b>	<b>415.00</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 свежих помидоров и огурцов	59	0.59	3.69	2.24	44.52	15
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	88
Биточки рубленые из птицы паровые	80	14.38	3.17	7.23	115.0	323
Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	372
Каша вязкая пшеничная	155	4.27	4.86	24.43	159.0	182
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
Хлеб пшеничный	36	2.84	3.6	17.39	84.60	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>26.77</b>	<b>22.83</b>	<b>98.27</b>	<b>649.19</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Сырники с маслом сливочным	120/20	22.48	19.55	13.75	320.40	245
Фрукты свежие (банан)	120	1.80	0.60	25.20	114.0	386
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Хлеб ржаной	27	1.78	3.24	9.02	46.98	
<b>Итого за полдник</b>	<b>467</b>	<b>26.12</b>	<b>23.41</b>	<b>57.96</b>	<b>521.38</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1857</b>	<b>64.09</b>	<b>58.35</b>	<b>240.77</b>	<b>1662.37</b>	