

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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



Л.И. Тютюнник

Неделя:2 ДЕНЬ:1 (понедельник) 21.10.2024г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша манная жидкая	210	3.18	3.89	26.38	153.0	199
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.0	1
Итого за завтрак	430	5.69	11.46	50.99	329.0	
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						
Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.42	40.38	13
Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.8	87
Тефтели рыбные тушеные	80	9.65	2.64	6.2	98.23	277
Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	372
Каша гречневая рассыпчатая	155	8.86	5.98	39.81	248.0	179
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
Хлеб пшеничный	35	2.76	3.5	16.90	82.25	
Хлеб ржаной	35	2.31	4.2	11.69	60.9	
Итого за обед	775	28.99	25.83	112.33	747.63	
Полдник уплотненный						
Запеканка из творога со сгущ. молоком	100/20	19.91	13.44	21.48	285.8	251
Вафли	50	2.0	15.0	63.0	265.0	
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	29	1.91	3.48	9.69	50.46	
Хлеб пшеничный	24	1.89	2.4	11.59	56.40	
Итого за полдник	503	29.89	36.98	123.11	808.46	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1888	65.47	74.27	304.61	1961.89	