

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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



Л.И. Тютюнник

Неделя:2 ДЕНЬ:2 (вторник) 22.10.2024г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая овсяная молочная	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 макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	88
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	43	3.40	4.3	20.77	101.05	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
Итого за обед	713	30.43	18.1	103.03	633.69	
Полдник уплотнённый						
Блины со сгущ. молоком	100/20	6.52	3.71	40.47	221.0	432
Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63.0	227
Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.0	419
Хлеб ржаной	28	1.85	3.36	9.35	48.72	
Итого за полдник	368	18.93	16.55	59.17	434.72	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1706	58.20	44.95	249.95	1548.21	