

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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



И.И. Готтонник

Неделя:2 ДЕНЬ:3 (среда) 23.10.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая молочная с сахаром и сливочным маслом	210	5.67	5.28	37.44	220.0	182
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7.15	8.02	19.39	178.0	3
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Итого за завтрак	450	12.88	13.32	66.82	438.0	
II завтрак						
Сок фруктовый (яблоко)	180	0.9	-	18.18	76.8	418
Итого за II завтрак	180	0.9	-	18.18	76.80	
Обед						
Салат из свежих помидоров с луком	76	0.82	4.69	2.63	56.01	14
Суп картофельный с клецками	200	1.68	2.69	9.71	6.8	91
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
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.0	339
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
Хлеб пшеничный	40	3.16	4.0	19.32	94.00	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
Итого за обед	786	25.64	24.59	92.60	571.08	
Полдник уплотненный						
Сырники из творога с повидлом	140/20	26.17	17.74	15.96	327.60	245
Плоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	416
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
Итого за полдник	470	32.22	24.93	43.60	530.80	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1886	71.64	62.84	221.20	1616.68	