

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК  
«Школа – гимназия №1 имени Героя  
Советского Союза Е.И.Дёминой»



Е.И.Тютюнник

Неделя:2 ДЕНЬ:1 (понедельник) 28.10.2024 г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
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
Сыр порциями	15	2.32	2.95	-	36.0	7
<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>8.01</b>	<b>14.41</b>	<b>50.99</b>	<b>365.0</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>						
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
Тефтели рыбные тушеные	80	9.65	2.64	6.2	98.23	277
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.0	339
Кисель из повидла	180	0.08	-	20.03	80.46	401
Хлеб пшеничный	52	4.11	5.2	25.12	122.20	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
<b>Итого за обед</b>	<b>742</b>	<b>21.53</b>	<b>18.57</b>	<b>96.87</b>	<b>581.69</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Огурец солен. порциями	50	0.52	3.06	1.56	35.88	20
Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.57	157.0	229
Печенье сахарное	40	3.0	6.40	27.62	180.0	
Плоды свежие	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Хлеб ржаной	30	1.32	2.4	6.68	34.8	
<b>Итого за полдник</b>	<b>485</b>	<b>12.82</b>	<b>25.74</b>	<b>49.22</b>	<b>491.68</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1852</b>	<b>43.26</b>	<b>58.72</b>	<b>215.26</b>	<b>1515.17</b>	