

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ г. Керчи РК

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



**Неделя:1 ДЕНЬ:2 (вторник) 29.10.2024 г.**

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая овсяная	210	5.39	6.38	32.02	207.0	182
Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.0	1
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>7.9</b>	<b>13.95</b>	<b>56.63</b>	<b>383.0</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 (огурец)	50	0.5	0.06	1.35	7.8	
Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82.0	63
Оладьи из печени	80	9.78	11.66	16.41	210	284
Соус сметанный	50	0,70	2.50	2.93	37.05	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	45	3.55	4.5	21.73	105.75	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>26.96</b>	<b>32.37</b>	<b>123.93</b>	<b>830.64</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Запеканка из творога со сгущ. молоком	100/20	19.91	13.44	21.48	285.8	251
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	20	1.32	2.4	6.68	34.8	
<b>Итого за полдник</b>	<b>420</b>	<b>25.41</b>	<b>19.50</b>	<b>45.51</b>	<b>471.40</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1820</b>	<b>61.17</b>	<b>65.82</b>	<b>244.25</b>	<b>1761.84</b>	