

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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



Л.И. Тютюнник

Неделя: 1 ДЕНЬ: 3 (среда) 30.10.2024 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая молочная с сахаром и сливочным маслом	210	6.21	5.28	32.79	203.0	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
Итого за завтрак	430	8.72	12.85	57.40	379.0	
II завтрак						
Плоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Итого за II завтрак	100	0.4	0.4	1.80	44.0	
Обед						
Овощи по сезону (помидор)	43	0.43	0.05	1.16	6.71	
Рассольник Ленинградский	200	1.6	4.09	13.54	97.4	82
Птица, тушенная в соусе с овощами	230	12.32	3.02	20.88	160.0	319
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
Хлеб пшеничный	37	2.92	3.7	17.87	86.95	
Хлеб ржаной	20	1.32	2.4	6.68	34.8	
Итого за обед	710	18.73	13.40	81.62	473.70	
Полдник						
Сырники с маслом сливочным	81/20	15.14	10.26	9.23	216.27	245
Вафли	50	2.0	15.0	63.0	265.0	
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	416
Хлеб ржаной	24	1.58	2.88	8.02	41.76	
Итого за полдник	355	22.39	31.33	96.07	630.03	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1595	50.24	57.98	236.89	1526.73	