

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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



П. И. Потонник

Неделя: 1 ДЕНЬ: 4 (четверг) 31.10.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая рисовая молочная с сахаром и сливочным маслом	210	3.09	4.07	36.98	197.0	182
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7.15	8.02	19.39	178.00	3
Итого за завтрак	440	10.3	12.11	66.36	415.00	
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						
Салат из свежих огурцов	30	0.23	1.83	0.71	20.19	13
Суп картофельный с пшеном	200	1.74	2.27	11.43	73.2	86
Биточки рубленные 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	137.25	339
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Хлеб пшеничный	35	2.76	3.5	16.90	82.25	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
Итого за обед	735	24.63	20.69	78.48	542.32	
Полдник уплотненный						
Оладьи с повидлом	130	9.05	8.11	55.15	330.0	432
Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63.0	227
Плоды свежие (яблоки)	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	24	1.58	2.88	8.02	41.76	
Итого за полдник	474	16.17	16.01	75.24	518.76	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1829	52.0	48.81	238.26	1552.88	