

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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

Л.И. Тютюнник
Л.И. Тютюнник



Неделя: 1 ДЕНЬ: 5 (пятница) 01.11.2024 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша манная жидкая	210	3.18	3.89	26.38	153.0	199
Сыр порциями	15	2.32	2.95	-	36.0	7
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Хлеб пшеничный	40	3.16	4.0	19.32	94.00	
Итого за завтрак	445	8.72	7.86	55.69	320.0	
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 белокочанной капусты	60	0.84	3.04	6.4	52.44	21
Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.8	87
Плов из птицы	210	22.26	7.73	35.69	301.0	321
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	35	2.31	4.2	11.69	60.9	
Итого за обед	725	33.10	23.33	107.65	703.98	
Полдник уплотненный						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.06	1.56	35.88	20
Макароны отварные с маслом	155	5.68	4.36	27.25	171.0	219
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Пряник	40	2.2	1.6	29.2	140.0	452
Хлеб ржаной	38	2.51	4.56	12.69	66.12	
Хлеб пшеничный	22	1.74	2.2	10.63	51.70	
Итого за полдник	495	12.71	15.80	91.32	504.70	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1845	55.43	46.99	272.84	1605.48	