

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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

Л.И.Тютюнник



Неделя:1 ДЕНЬ:2 (вторник) 05.11.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.2	100
Бутерброд с сыром	60	7.15	8.02	19.39	178.0	3
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Итого за завтрак	440	12.96	13.25	48.22	363.20	
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						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.06	1.56	35.88	20
Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82.0	63
Рыба, тушенная с овощами	80	7.93	4.55	2.20	81.0	261
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	339
Кисель из повидла	180	0.08	-	20.03	80.46	401
Хлеб пшеничный	39	3.16	4.0	19.32	94.00	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
Итого за обед	739	18.17	23.94	83.76	562.79	
Полдник уплотненный						
Запеканка из творога	100	18.69	12.67	11.40	234.0	251
Соус яблочный	30	0.03	0.03	5.1	20.79	380
Печенье галетное	30	0.18	0.36	15.9	102.0	
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	416
Хлеб ржаной	27	1.78	3.24	9.02	46.98	
Итого за полдник	367	24.35	19.49	57.24	510.77	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1546	55.88	57.08	191.02	1480.76	