

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа-гимназия №1 имени Героя

Советского Союза Е.И. Дёминой»

Е.И. Тютюнник



**Неделя:1 ДЕНЬ:4 (четверг) 07.11.2024г.**

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный гречневой крупой	200	5.97	5.48	17.08	142.2	101
Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.9	27.56	156.0	2
Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2	41.0	411
<b>Итого за завтрак</b>	<b>452</b>	<b>8.58</b>	<b>9.4</b>	<b>54.84</b>	<b>339.2</b>	
<b>II завтрак</b>						
Плоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>1.80</b>	<b>44.0</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	47.0	57
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.9	6.78	67.8	73
Плов из птицы	210	22.26	7.73	35.69	301.0	321
Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.018	24.99	101.7	394
Хлеб пшеничный	49	3.87	0.49	23.67	115.64	
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
<b>Итого за обед</b>	<b>739</b>	<b>30.63</b>	<b>15.32</b>	<b>105.77</b>	<b>685.34</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Лапшевник с творогом	155	13.31	1.66	31.2	283.0	226
Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63.0	227
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	8.02	46.98	
<b>Итого за полдник</b>	<b>432</b>	<b>24.02</b>	<b>13.05</b>	<b>71.22</b>	<b>601.98</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1723</b>	<b>63.63</b>	<b>38.17</b>	<b>233.63</b>	<b>1670.52</b>	