

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК
Школа-Гимназия №1 имени Героя
Советского Союза Е.И. Дёминой»



МБОУ г. Керчи РК
Школа-Гимназия №1
имени Героя Советского
Союза Е.И. Дёминой»
Д.И. Тютюнник

Неделя:1 ДЕНЬ:2 (вторник) 19.11.2024г.

| 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 |
| Сыр порциями | 15 | 2.32 | 2.95 | - | 36.0 | 7 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,8 | |
| Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 412 |
| Итого за завтрак | 425 | 10,56 | 8,48 | 43,53 | 293,0 | |
| 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 | | | | | | |
| 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 |
| Плов из птицы | 210 | 22,26 | 7,73 | 35,69 | 301,00 | 321 |
| Кисель из повидла | 180 | 0.08 | - | 20.03 | 80.46 | 401 |
| Хлеб пшеничный | 41 | 3.16 | 0,4 | 19.32 | 94.00 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 3.6 | 10.02 | 52.20 | |
| Итого за обед | 721 | 29.44 | 18,72 | 96,81 | 645,54 | |
| 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 сахарное | 42 | 3,15 | 6,72 | 29,0 | 189,0 | |
| Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107.0 | 416 |
| Хлеб ржаной | 21 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | |
| Итого за полдник | 373 | 26,86 | 22,85 | 68,0 | 585,59 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1619 | 67,26 | 50,45 | 210,14 | 1568,13 | |