

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ г. Керчи РК

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



Д.И. Голтунов

имени Героя Советского  
Союза Е.И. Дёминой»

Неделя:1 ДЕНЬ:4 (четверг) 21.11.2024г.						
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>						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.06	1.56	35.88	20
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.9	6.78	67.8	73
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	8,98	5,81	5,78	111,00	324
Каша вязкая пшеничная	155	4,00	4,24	24,55	152,40	331
Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.7	394
Хлеб пшеничный	36	2,84	0,36	17,38	84,96	
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
<b>Итого за обед</b>	<b>741</b>	<b>20,11</b>	<b>17,75</b>	<b>91,06</b>	<b>605,94</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Сырники с морковью	59	8.37	6.82	12.85	146.32	226
Соус молочный сладкий	15	0.29	0,68	1,99	15,22	369
Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63.0	227
Пряники	40	2,2	1,6	29,2	140,0	
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	416
Хлеб ржаной	29	1.91	3,48	8,61	43,74	
<b>Итого за полдник</b>	<b>363</b>	<b>21,52</b>	<b>20,37</b>	<b>68,75</b>	<b>515,28</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1656</b>	<b>50,61</b>	<b>47,92</b>	<b>216,45</b>	<b>1504,42</b>	