

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа-гимназия №1 имени Героя

Советского Союза Е.И. Дёминой»

Школа-гимназия №1

имени Героя Советского

Союза Е.И. Дёминой

Л.И. Гютюнник



Неделя:2 ДЕНЬ:4 (четверг) 28.11.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная жидкая пшеничная	210	4,59	4,90	31,26	187,00	199
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412
<b>Итого за завтрак</b>	<b>467</b>	<b>11,39</b>	<b>13,37</b>	<b>60,85</b>	<b>408,00</b>	
<b>II завтрак</b>						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	419
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>180</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,00</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52,44	57
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	73
Птица, тушеная в сметанном соусе	160	18,82	17,25	4,70	249,0	318
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	331
Хлеб пшеничный	46	3,63	0,46	22,22	108,56	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
<b>Итого за обед</b>	<b>826</b>	<b>30,9</b>	<b>26,55</b>	<b>100,09</b>	<b>784,95</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Запеканка из творога	144	27,53	18,91	26,91	387,69	251
Соус яблочный	30	0,03	0,027	5,11	20,79	380
Яблоки печеные с повидлом	80	0,34	0,32	26,97	112,0	403
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,02	46,98	
<b>Итого за полдник</b>	<b>461</b>	<b>32,53</b>	<b>21,99</b>	<b>82,37</b>	<b>658,46</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1934,0</b>	<b>80,30</b>	<b>66,79</b>	<b>252,38</b>	<b>1953,41</b>	