

УТВЕРЖДАЮ

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



Л.И. Тютюнник

**Неделя:2 ДЕНЬ:5 (пятница) 29.11.2024г.**

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	142,20	101
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
<b>Итого за завтрак</b>	<b>437</b>	<b>8,54</b>	<b>13,05</b>	<b>41,90</b>	<b>319,20</b>	
<b>II завтрак</b>						
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	57
Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2,14	2,24	13,71	84,0	86
Котлеты рубленые из птицы	85	15,07	3,38	12,6	141,0	324
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	87,32	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
<b>Итого за обед</b>	<b>742</b>	<b>26,03</b>	<b>13,91</b>	<b>100,75</b>	<b>636,61</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330,00	432
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
Печенье	30	1,80	3,60	15,90	102,00	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	
<b>Итого за полдник</b>	<b>405</b>	<b>21,25</b>	<b>19,8</b>	<b>95,5</b>	<b>645,5</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1684</b>	<b>56,22</b>	<b>47,16</b>	<b>247,95</b>	<b>1645,31</b>	