

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ г.Керчи РК

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



Л.И. Поттонник

**Неделя:1 ДЕНЬ:1 (понедельник) 02.12.2024г.**

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная жидкая овсяная	210	4,91	6,00	28,41	187,00	199
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>447</b>	<b>7,48</b>	<b>13,57</b>	<b>53,23</b>	<b>364,00</b>	
<b>II завтрак</b>						
Сок фруктовый (яблоко)	180	0,90	-	18,18	76,00	418
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	57
Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	86
Тефтели рыбные тушеные	80	9,57	3,72	9,68	111,00	277
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
Капуста тушеная	150	3,10	4,85	14,14	112,60	354
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	49	3,87	0,49	23,67	115,64	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	
<b>Итого за обед</b>	<b>784</b>	<b>21,97</b>	<b>15,81</b>	<b>102,21</b>	<b>643,67</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330,00	432
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	8,68	45,24	
<b>Итого за полдник</b>	<b>436</b>	<b>14,02</b>	<b>11,23</b>	<b>87,99</b>	<b>510,24</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1847</b>	<b>44,37</b>	<b>40,61</b>	<b>261,61</b>	<b>1593,91</b>	