

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ г. Керчи РК

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



Л.И. Губонник

**Неделя:1 ДЕНЬ:2 (вторник) 03.12.2024г.**

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.2	100
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
<b>Итого за завтрак</b>	<b>457</b>	<b>12,55</b>	<b>13,68</b>	<b>48,43</b>	<b>366,20</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
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	35	2,76	0,35	16,90	82,6	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
<b>Итого за обед</b>	<b>715</b>	<b>29,04</b>	<b>18,67</b>	<b>93,79</b>	<b>634,14</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Запеканка из творога	114	21,31	14,44	13,0	267,0	251
Соус яблочный	30	0.03	0.03	5.1	20.79	380
Печенье галетное	30	1,80	3,60	15,90	102,00	
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	416
Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	41,76	
<b>Итого за полдник</b>	<b>378</b>	<b>28,39</b>	<b>21,25</b>	<b>57,84</b>	<b>538,55</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1652</b>	<b>70,38</b>	<b>54,0</b>	<b>201,86</b>	<b>1582,89</b>	