

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа – гимназия №1 имени Героя

Советского Союза В.И.Дёминой»

«Школа-гимназия №1

имени Героя Советского

Союза В.И.Дёминой»



Неделя:2 ДЕНЬ:3 (среда) 04.12.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая пшеничная	210	4,59	4,90	31,26	187,00	199
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	447	4,74	11,46	52,27	331,00	
II завтрак						
Сок фруктовый (яблоко)	180	0,90	-	18,18	76,00	418
Итого за II завтрак	180	0,90	0,00	18,18	76,00	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	46
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	87
Биточки рубленые из птицы паровые	80	14,38	3,17	7,23	115,00	323
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
Пюре картофельное	150					339
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,8	46
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	760	259,13	13,4	73,11	512,75	
Полдник уплотненный						
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	229
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Печенье сахарное	42	3,15	6,72	29,0	189,0	403
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	41,76	
Итого за полдник	431	12,71	20,89	58,32	471,76	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1818	277,48	45,75	201,89	1391,51	