

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ г.Керчи РК

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



Д.И. Тютюнник

Неделя:1 ДЕНЬ:4 (четверг) 05.12.2024г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный гречневой крупой	200	5.97	5.48	17.08	142.2	101
Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.9	27.56	156.0	2
Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2	41.0	411
<b>Итого за завтрак</b>	<b>452</b>	<b>8.58</b>	<b>9.4</b>	<b>54.84</b>	<b>339.2</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>						
Икра кабачковая	50	0,6	2,18	3,85	39,16	57
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.9	6.78	67.8	73
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	8,98	5,81	5,78	111,00	324
Каша вязкая пшеничная	155	4,00	4,24	24,55	152,40	331
Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.7	394
Хлеб пшеничный	35	2,84	0,36	17,38	84,96	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>20,02</b>	<b>16,87</b>	<b>93,35</b>	<b>609,22</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,00	263
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	
<b>Итого за полдник</b>	<b>435</b>	<b>17,84</b>	<b>9,49</b>	<b>41,35</b>	<b>322,75</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1717</b>	<b>46,84</b>	<b>36,16</b>	<b>191,34</b>	<b>1315,17</b>	