

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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



Л.В. Чупронник

| Неделя:1 ДЕНЬ:5 (пятница) 06.12.2024г. | | | | | | |
|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Выход блюда | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная жидкая пшеничная | 210 | 4,59 | 1,31 | 31,26 | 187,00 | 182 |
| Бутерброд с сыром | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,00 | 3 |
| Чай с лимоном | 180/10/7 | 0.12 | 0.02 | 10.2 | 41.0 | 411 |
| Итого за завтрак | 467 | 11,39 | 9,78 | 60,85 | 408,0 | |
| II завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,90 | - | 18,18 | 76,00 | 418 |
| Итого за II завтрак | 180 | 0,90 | - | 18,18 | 76,00 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,84 | 3,04 | 5,19 | 51,54 | 21 |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 1,68 | 2,69 | 9,71 | 69,80 | 91 |
| Запеканка картофельная с печенью | 140 | 8,91 | 5,47 | 23,91 | 108,25 | 308 |
| Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,50 | 1,76 | 22,23 | 372 |
| Кисель из повидла | 180 | 0,08 | - | 20,03 | 80,46 | 401 |
| Хлеб пшеничный | 39 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,40 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | |
| Итого за обед | 679 | 17,07 | 13,46 | 89,94 | 478,88 | |
| Полдник уплотненный | | | | | | |
| Макароны запеченные с сыром | 155 | 7,10 | 7,01 | 29,63 | 210,0 | 221 |
| Салат из соленых огурцов | 60 | 0,51 | 3,06 | 1,56 | 35,88 | 20 |
| Печенье | 30 | 1,80 | 3,60 | 15,90 | 102,00 | |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 419 |
| Хлеб ржаной | 27 | 1,78 | 3,24 | 9,02 | 46,98 | |
| Итого за полдник | 422 | 15,67 | 20,99 | 63,69 | 479,86 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1748 | 45,03 | 44,23 | 232,66 | 1442,74 | |