

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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



Неделя:2 ДЕНЬ:2 (вторник) 10.12.2024г.

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 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>467</b>	<b>11,71</b>	<b>14,47</b>	<b>58,00</b>	<b>408,00</b>	
<b>II завтрак</b>						
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	34
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	87
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	34	2,69	0,34	16,42	80,24	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
<b>Итого за обед</b>	<b>714</b>	<b>32,26</b>	<b>16,3</b>	<b>100,24</b>	<b>678,04</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Блинчики со сгущенным молоком	120	2,64	3,71	40,47	221,00	430
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
Вафли	50	2,00	15,00	63,00	265,00	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Хлеб ржаной	23	1,58	0,29	8,02	41,76	
<b>Итого за полдник</b>	<b>413</b>	<b>14,97</b>	<b>26,79</b>	<b>127,59</b>	<b>697,76</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1694</b>	<b>59,34</b>	<b>57,96</b>	<b>295,63</b>	<b>1827,80</b>	