

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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



Е.И. Тютюнник

Неделя:2 ДЕНЬ:4 (четверг) 12.12.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая пшеница	210	4,59	4,90	31,26	187,00	199
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	467	11,39	13,37	60,85	408,00	
II завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76,00	418
Итого за II завтрак	180	0,90	0,00	18,18	76,00	
Обед						
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52,44	57
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	73
Птица. тушеная в соусе с овощами	190	10,18	2,49	17,25	132,17	319
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	331
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	83,6	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	695	18,33	9,15	86,88	505,91	
Полдник уплотненный						
Запеканка из творога	99	17,54	12,05	17,15	247,00	251
Соус яблочный	30	0,03	0,027	5,11	20,79	380
Яблоки печеные с повидлом	100	0,40	0,38	36,55	151,00	403
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	41,76	
Итого за полдник	433	22,4	15,16	81,19	551,55	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1775	53,02	37,68	247,10	1541,46	