

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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



Л.И. ТЮТИНИК

Неделя: 2 ДЕНЬ: 5 (пятница) 13.12.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	142,20	101
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	437	8,54	13,05	41,90	319,20	
II завтрак						
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого за II завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед						
Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	57
Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2,14	2,24	13,71	84,0	86
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	8,98	5,81	5,78	111,00	324
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	41	3,24	0,41	19,80	96,76	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	741	20,26	16,38	95,86	616,05	
Полдник уплотненный						
Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330,00	432
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
Печенье	42	3,15	6,72	29,0	189,0	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Хлеб ржаной	29	1,91	3,48	8,61	43,74	
Итого за полдник	421	22,86	26,1	108,86	732,74	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1699	52,06	55,93	256,42	1711,99	