

УТВЕРЖДАЮ

И.О. директора МБОУ г. Керчи РК
«Школа-гимназия №1 имени Героя
Советского Союза Е.И. Дёминой»



Н.В. Семченко

Неделя:1 ДЕНЬ:2 (вторник) 17.12.2024г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.2	100
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
Итого за завтрак	457	12,55	13,68	48,43	366,20	
II завтрак						
Плоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Итого за II завтрак	100	0.4	0.4	1.80	44.0	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.06	1.56	35.88	20
Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82.0	63
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	53	4.19	0,53	25.60	135.08	
Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	
Итого за обед	740	30.93	15.69	105.43	698.80	
Полдник уплотненный						
Запеканка из творога	114	21,31	14,44	13,0	267,0	251
Соус яблочный	30	0.03	0.03	5.1	20.79	380
Печенье галетное	30	1,80	3,60	15,90	102,00	
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	416
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за полдник	384	28.79	21.62	59.84	548.99	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1681	72.67	51.39	215.50	1657.99	