

**УТВЕРЖДАЮ**

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



Н.В.Семченко

<b>Неделя:2 ДЕНЬ:3 (среда) 18.12.2024г.</b>						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная жидкая пшеничная	210	4,59	4,90	31,26	187,00	199
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412
<b>Итого за завтрак</b>	<b>447</b>	<b>4,74</b>	<b>11,46</b>	<b>52,27</b>	<b>331,00</b>	
<b>II завтрак</b>						
Сок фруктовый (яблоко)	180	0,90	-	18,18	76,00	418
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	46
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	87
Биточки рубленые из птицы паровые	80	14,38	3,17	7,23	115,00	323
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
Пюре картофельное	150					339
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,0	46
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	
<b>Итого за обед</b>	<b>785</b>	<b>26,41</b>	<b>13,66</b>	<b>84,44</b>	<b>568,65</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	229
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Печенье сахарное	42	3,15	6,72	29,0	189,0	403
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	33	2,17	0,40	11,03	57,42	
<b>Итого за полдник</b>	<b>440</b>	<b>13,3</b>	<b>21,0</b>	<b>61,33</b>	<b>487,42</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1852</b>	<b>45,35</b>	<b>46,12</b>	<b>216,22</b>	<b>1463,07</b>	