

УТВЕРЖДАЮ

И.с. директора МБОУ г.Керчи РК

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

Н.В. Семченко



Неделя:2 ДЕНЬ:1 (понедельник) 23.12.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крупой манной	200	5,21	5,08	16,42	132,20	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>437</b>	<b>7,78</b>	<b>12,65</b>	<b>41,24</b>	<b>309,20</b>	
<b>II завтрак</b>						
Сок фруктовый	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>						
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	6,4	52,44	21
Рассольник ленинградский	200	1,60	4,09	13,54	97,40	82
Тефтели рыбные паровые	80	9,23	1,14	7,11	76,00	276
Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,10	14,61	365
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	32	2,53	0,32	15,46	75,52	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
<b>Итого за обед</b>	<b>762</b>	<b>19,82</b>	<b>14,82</b>	<b>99,06</b>	<b>607,12</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Лапшевник с творогом	205	17,86	14,77	42,13	373,00	226
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
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	
<b>Итого за полдник</b>	<b>509</b>	<b>22,69</b>	<b>17,87</b>	<b>74,31</b>	<b>549,76</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1888</b>	<b>51,19</b>	<b>45,34</b>	<b>232,79</b>	<b>1542,08</b>	