

УТВЕРЖДАЮ

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



Неделя:2 ДЕНЬ:2 (вторник) 24.12.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая овсяная	210	4,91	6,00	28,41	187,00	199
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	467	11,71	14,47	58,00	408,00	
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						
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	34
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	87
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	32	2,53	0,32	15,45	75,52	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	712	32,10	16,28	99,27	673,32	
Полдник уплотненный						
Блинчики со сгущенным молоком	120	2,64	3,71	40,47	221,00	430
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
Вафли	50	2,00	15,00	63,00	265,00	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Хлеб ржаной	24	1,65	0,30	8,37	43,57	
Итого за полдник	414	15,04	26,8	127,94	699,57	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1693	59,25	26,83	326,16	1824,89	