

**УТВЕРЖДАЮ**

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



**Неделя:2 ДЕНЬ:3 (среда) 25.12.2024г.**

| Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Химический состав |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры |
|---------------------------------------|----------------|-------------------|--------------|---------------|----------------------------------|----------------|
|                                       |                | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                                  |                |
| <b>Завтрак</b>                        |                |                   |              |               |                                  |                |
| Суп молочный с рисом                  | 210            | 5,75              | 5,21         | 18,84         | 145,20                           | 101            |
| Бутерброд с повидлом                  | 60             | 2,49              | 3,93         | 27,56         | 156,00                           | 2              |
| Чай с лимоном                         | 180            | 0,12              | 0,02         | 10,20         | 41,00                            | 412            |
| <b>Итого за завтрак</b>               | <b>452</b>     | <b>8,36</b>       | <b>9,16</b>  | <b>56,60</b>  | <b>342,20</b>                    |                |
| <b>II завтрак</b>                     |                |                   |              |               |                                  |                |
| Компот из свежих<br>плодов            | 180            | 0,14              | 0,14         | 21,49         | 87,84                            | 390            |
| <b>Итого за II завтрак</b>            | <b>180</b>     | <b>0,14</b>       | <b>0,14</b>  | <b>21,49</b>  | <b>87,84</b>                     |                |
| <b>Обед</b>                           |                |                   |              |               |                                  |                |
| Икра морковная                        | 60             | 1,32              | 2,76         | 6,53          | 56,22                            | 21             |
| Суп картофельный с<br>пшеном          | 200            | 1,74              | 2,27         | 11,43         | 73,20                            | 91             |
| Биточки рубленные из<br>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            | 3,06              | 4,80         | 20,44         | 137,25                           | 339            |
| Компот из<br>сухофруктов              | 180            | 0,40              | 0,02         | 24,99         | 101,70                           | 331            |
| Хлеб пшеничный                        | 28             | 2,21              | 0,28         | 13,52         | 66,08                            |                |
| Хлеб ржаной                           | 30             | 1,98              | 0,36         | 10,02         | 52,20                            |                |
| <b>Итого за обед</b>                  | <b>758</b>     | <b>25,51</b>      | <b>15,16</b> | <b>95,92</b>  | <b>623,88</b>                    |                |
| <b>Полдник уплотненный</b>            |                |                   |              |               |                                  |                |
| Салат из соленых<br>огурцов           | 60             | 0,51              | 3,06         | 1,56          | 35,88                            | 20             |
| Омлет с зеленым<br>горошком           | 85             | 6,52              | 8,07         | 8,41          | 132,00                           | 233            |
| Плоды свежие (яблоко)                 | 100            | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 44,00                            | 386            |
| Чай с сахаром                         | 180            | 0,06              | 0,02         | 9,99          | 40,00                            | 411            |
| Хлеб ржаной                           | 24             | 1,65              | 0,3          | 8,35          | 43,5                             |                |
| <b>Итого за полдник</b>               | <b>449</b>     | <b>9,14</b>       | <b>11,85</b> | <b>38,11</b>  | <b>295,38</b>                    |                |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                 | <b>1839</b>    | <b>43,15</b>      | <b>36,31</b> | <b>202,12</b> | <b>1349,30</b>                   |                |