

УТВЕРЖДАЮ

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



Н.В.Семченко

Неделя:2 ДЕНЬ:5 (пятница) 27.12.2024г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	142,20	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
Итого за завтрак	437	8,54	13,05	41,90	319,20	
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						
Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	86
Биточки рубленые из птицы паровые	80	14,38	3,17	7,23	115,00	323
Капуста тушеная	115	2,38	3,72	10,84	86,33	354
Каша пшеничная	145	21,75	0,73	3,95	23,1	199
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	87,32	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	787	45,13	10,68	83,06	524,39	
Полдник уплотненный						
Макаронны, запеченные с яйцом	205	10,04	9,48	31,04	250,0	222
Вафли	55	2,2	16,5	69,3	291,5	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,02	46,98	
Итого за полдник	467	14,08	26,32	119,35	628,48	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1791	68,15	50,45	254,11	1516,07	