

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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

Л.И.Тютюнник



Неделя:1 ДЕНЬ:4 (четверг) 09.01.2025г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая рисовая	210	2,17	3,89	27,45	154,00	199
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Итого за завтрак	450	8,91	12,36	56,83	374,0	
II завтрак						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	419
Итого за II завтрак	180	5,48	4,88	9,07	102,00	
Обед						
Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	20
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	87
Тефтели рыбные тушеные	80	9,57	3,72	9,68	111,00	277
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
Макароны отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171,0	219
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	38	3,0	0,38	18,36	89,68	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,64	60,90	
Итого за обед	778	26,28	17,68	110,30	700,20	
Полдник уплотненный						
Блинчики со сгущенным молоком	120	2,64	3,71	40,47	221,00	430
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за полдник	330	4,68	4,09	60,48	313,20	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1738	45,35	39,01	236,68	1489,22	