

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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



Л.И. Потонник

Неделя:2 ДЕНЬ:1 (понедельник) 13.01.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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
Итого за завтрак	437	7,78	12,65	41,24	309,20	
II завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76,00	418
Итого за II завтрак	180	0,90	0,00	18,18	76,00	
Обед						
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	31	2,45	0,31	14,98	73,16	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	761	19,74	14,81	98,58	604,76	
Полдник уплотненный						
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	23	1,51	0,28	7,68	40,02	
Итого за полдник	508	22,62	17,86	73,97	548,02	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1886	51,04	45,32	231,97	1537,98	