

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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

Л.И. Тютюнник
Л.И. Тютюнник



| Неделя:2 ДЕНЬ:2 (вторник) 14.01.2025г. | | | | | | |
|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| 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 | 34 | 2,69 | 0,34 | 16,41 | 80,24 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | |
| Итого за обед | 714 | 32,26 | 16,30 | 100,23 | 678,04 | |
| 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 |
| Печенье | 30 | 1,80 | 3,60 | 15,90 | 102,00 | |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 416 |
| Хлеб ржаной | 23 | 1,51 | 0,28 | 7,68 | 40,02 | |
| Итого за полдник | 393 | 14,70 | 15,38 | 80,15 | 533,02 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1674 | 59,07 | 46,55 | 248,18 | 1663,06 | |