

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

«РПК» - гимназия №1 имени Героя

Советского Союза Е.И. Дёминой»

МБОУ г. Керчи РК

«РПК» - гимназия №1

имени Героя Советского

Союза Е.И. Дёминой»

Л. И. Плотников



Неделя:2 ДЕНЬ:3 (среда) 15.02.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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
Итого за завтрак	452	8,36	9,16	56,60	342,20	
II завтрак						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	419
Итого за II завтрак	180	0,14	0,14	21,49	87,84	
Обед						
Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	21
Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,20	91
Биточки рубленные из птицы паровые	60	10,78	2,38	5,42	86,25	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 сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	331
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,91	82,6	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	745	22,46	14,44	97,50	611,65	
Полдник уплотненный						
Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	20
Омлет с зеленым горошком	85	6,52	8,07	8,41	132,00	233
Фрукты 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	
Итого за полдник	449	9,14	11,85	38,11	295,38	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1826	40,10	35,59	213,70	13337,07	