

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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

Л.И. Тюпонник



Неделя:1 ДЕНЬ:3 (среда) 22.01.2025г.

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 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	447	4,74	11,46	52,27	331,00	
II завтрак						
Сок фруктовый (яблоко)	180	0,90	-	18,18	76,00	418
Итого за II завтрак	180	0,90	0,00	18,18	76,00	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	46
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	87
Биточки рубленые 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					339
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	31	2,45	0,31	14,97	73,16	46
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	741	20,98	12,62	71,78	486,36	
Полдник уплотненный						
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	229
Яблоки, запеченные с творогом	92	4,53	2,63	17,71	110,40	408
Соус яблочный	30	0,03	0,027	5,11	20,79	380
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	7,35	38,28	
Итого за полдник	409	13,59	16,40	41,67	366,47	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1777	40,21	40,48	183,9	1259,83	