

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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

Л.И.Тютюнник



Неделя:1 ДЕНЬ:4 (четверг) 23.01.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическа я ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный гречневой крупой	200	5.97	5.48	17.08	142.2	101
Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.9	27.56	156.0	2
Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2	41.0	411
Итого за завтрак	452	8.58	9.4	54.84	339.2	
II завтрак						
Плоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Итого за II завтрак	100	0.4	0.4	1.80	44.0	
Обед						
Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	57
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.9	6.78	67.8	73
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	8,98	5,81	5,78	111,00	324
Каша вязкая пшеничная	155	4,00	4,24	24,55	152,40	331
Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.7	394
Хлеб пшеничный	31	2,45	0,31	14,97	73,16	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	736	19,93	17,26	91,71	605,26	
Полдник уплотненный						
Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,00	263
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
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	432	17,64	9,45	40,35	317,53	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1720	46,55	36,51	188,70	1305,99	