

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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

МБОУ г. Керчи РК

Школа-гимназия №1

имени Героя Советского

Союза Е.И.Дёминой»

ОГРН 1149102179588

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

«Юношеский

спортивный клуб

Неделя:1 ДЕНЬ:5 (пятница) 24.01.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическа я ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая пшениная	210	4,59	1,31	31,26	187,00	182
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2	41.0	411
Итого за завтрак	467	11,39	9,78	60,85	408,0	
II завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76,00	418
Итого за II завтрак	180	0,90	-	18,18	76,00	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,19	51,54	21
Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	91
Рыба, тушенная с овощами	80	7.93	4.55	2.20	81.0	261
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	339
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	39	3,08	0,39	18,84	92,04	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	739	18,71	15,97	87,89	571,67	
Полдник уплотненный						
Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	220
Икра свекольная	60	0,78	2,48	4,29	42,60	55
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	419
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,02	46,98	
Итого за полдник	417	17,33	17,69	45,09	408,98	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1803	48,33	43,44	212,01	1464,65	