

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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

Л.И. Потютник



Неделя:1 ДЕНЬ:2 (вторник) 04.02.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическа я ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.2	100
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	457	12,55	13,68	48,43	366,20	
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						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.06	1.56	35.88	20
Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82.0	63
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	39	3,08	0,39	18,84	92,04	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	719	29,36	15,47	96,33	643,58	
Полдник уплотненный						
Запеканка из творога	138	24,20	16,63	23,67	340,86	251
Соус яблочный	30	0.03	0.03	5.1	20.79	380
Печенье галетное	30	1,80	3,60	15,90	102,00	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	27	2,67	0,49	13,53	70,47	
Итого за полдник	405	28,76	20,77	68,19	659,26	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1681	71,07	50,32	214,75	1713,04	