

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

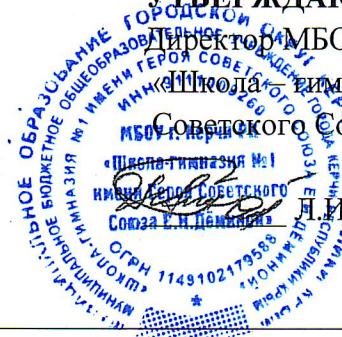
«Никола» гимназия №1 имени Героя Советского Союза Е.И.Дёминой»

МБОУ «Никола» гимназия №1

имени Героя Советского

Союза Е.И.Дёминой»

Д.И.Тютюнник



Неделя:1 ДЕНЬ:3 (среда) 05.02.2025г.

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 маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	430	8,32	12,78	43,66	322,20	
II завтрак						
Сок фруктовый	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	80	14,38	3,17	7,23	115,00	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 свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	87,32	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	767	28,11	18,27	96,93	666,52	
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	29	1,91	0,35	9,69	50,46	
Итого за полдник	439	18,10	9,54	42,69	329,71	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1816	55,43	40,59	201,46	1394,23	