

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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

 Л.И.Тютюнник



Неделя:1 ДЕНЬ:5 (пятница) 07.02.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая 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
Запеканка картофельная с мясом	165	12,13	9,5	25,70	237,0	308
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	44	3.48	0.44	21.25	103.84	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	709	20,67	17,67	95,12	624,45	
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	150	4,58	4,08	7,58	85,00	419
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за полдник	390	16.63	16.93	44.60	397.80	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1746	49,59	44,38	218,75	1506,25	