

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ г.Керчи РК
Школа-гимназия №1 имени Героя
Советского Союза Е.И.Деминной»

Л.И.Пютюнник

Неделя:2 ДЕНЬ:2 (вторник) 11.02.2025г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическа я ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая овсяная	210	4,91	6,00	28,41	187,00	199
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	467	11,71	14,47	58,00	408,00	
II завтрак						
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Итого за II завтрак	280	4,07	3,59	25,62	151,0	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	34
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	87
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	34	2,69	0,34	16,41	80,24	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	714	32,26	16,30	100,23	678,04	
Полдник уплотненный						
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,0	449
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76,00	418
Хлеб ржаной	23	1,51	0,28	7,68	40,02	
Итого за полдник	293	9,43	6,06	39,21	250,02	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1754	57,47	40,42	223,06	1487,06	