

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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

Л.И.Тютюнник

Неделя:1 ДЕНЬ:5 (пятница) 21.02.2025г.

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
Запеканка картофельная с печенью	160	10,18	6,25	27,33	206,00	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	42	3,32	0,42	20,29	99,12	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	702	18,56	14,40	95,79	588,73	
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	29	1,91	0,35	9,69	50,46	
Итого за полдник	419	17,46	17,72	45,76	413,06	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1768	48,31	41,90	220,58	1485,73	