

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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

Л.И.Тютюнник



Неделя:2 ДЕНЬ:5 (пятница) 14.03.2025г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическа я ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Запеканка из творога	160	28,06	19,28	27,44	395,20	251
Соус яблочный	30	0,03	0.027	5,11	20,79	380
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	427	30,66	26,88	57,37	592,99	
II завтрак						
Сок фруктовый (яблоко)	180	0,90	-	18,18	76,00	418
Итого за II завтрак	180	0,90	-	18,18	76,00	
Обед						
Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	57
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	63
Тефтели рыбные тушеные	80	9,57	3,72	9,68	111,00	277
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	40	3,16	0,40	19,32	94,40	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
Итого за обед	780	21,16	17,59	100,86	651,32	
Полдник уплотненный						
Лапшевник с творогом	205	17,86	14,77	42,13	373,00	226
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
Вафли	50	2,00	15,00	63,00	265,00	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	33	2,61	0,33	15,94	77,88	
Хлеб пшеничный	26	1,72	0,31	8,68	45,24	
Итого за полдник	534	29,33	35,03	140,02	864,12	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1921	82,05	79,50	316,43	2184,43	