

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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

Л.И. Потюнник

Неделя:1 ДЕНЬ:1 (понедельник) 17.03.2025г.

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 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	447	7,48	13,57	53,23	364,00	
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
Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	86
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
Капуста тушенная	150	3,10	4,85	14,14	112,60	354
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	52	4,11	0,52	25,12	122,72	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	782	21,88	15,76	101,39	642,05	
Полдник уплотненный						
Оладьи с повидлом	120/10	9,05	8,11	55,15	330,00	432
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Хлеб ржаной	33	2,18	0,40	11,02	57,42	
Итого за полдник	443	14,48	11,32	90,33	522,43	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1852	44,74	40,65	263,13	1604,48	