

Директор МБОУ г.Керчи РК

Ижевск, 11.04.2019 г. **И.И.Тютюнник**

«Школа-гимназия №1
имени Героя Советского
Союза Е.М.Дёминой»

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Запеканка из творога	82	14,38	9,88	14,06	202,54	101
Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.9	27.56	156.0	2
Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2	41.0	411
Итого за завтрак	334	16,99	13,80	51,82	399,54	

Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	388
Итого за II завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44,00	

Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	57
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.9	6.78	67.8	73
Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	80	8,98	5,81	5,78	111,00	324
Каша вязкая пшеничная	155	4,00	4,24	24,55	152,40	331
Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.7	394
Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,72	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,50	
Итого за обед	727	19,28	17,16	88,11	587,12	

Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,00	263
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Хлеб ржаной	29	1,32	0,24	6,68	34,80	
Итого за полдник	439	21,12	12,6	45,51	381,05	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1600	57,79	43,66	195,24	1411,71	