

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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

С.И.Питютонник



Неделя:1 ДЕНЬ:5 (пятница) 21.03.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая пшеничная	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						
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого за II завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	45	0,63	2,28	3,89	38,65	21
Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	91
Запеканка картофельная с мясом	135	9,92	7,77	21,03	193,91	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	30	2,37	0,30	14,49	70,80	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	650	17,14	15,04	82,39	535,43	
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	150	4,58	4,08	7,58	85,00	419
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за полдник	390	16.63	16.93	44.60	397.80	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1607	45,56	42,15	197,64	1385.23	