

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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

Л.И.Тютюнник



Неделя:2 ДЕНЬ:2 (вторник) 25.03.2025г.

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 сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	467	11,71	14,47	58,00	408,00	
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	386
Обед						
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	34
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	87
Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226,0	321
Кисель из повидла	180	0,08	-	20,03	80,46	401
Хлеб пшеничный	24	1,90	0,24	11,59	56,64	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
Итого за обед	649	25,47	14,22	84,81	570,74	
Полдник уплотненный						
Блинчики со сгущенным молоком	120	2,64	3,71	40,47	221,00	430
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
Вафли	50	2,00	15,00	63,00	265,00	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	
Итого за полдник	410	14,71	26,74	126,25	690,80	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1626	52,29	55,83	278,86	1713,54	