

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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

Л.И. Гютюнник
Л.И. Гютюнник

Неделя:1 ДЕНЬ:2 (вторник) 01.04.2025г.

Неделя:1 ДЕНЬ:2 (вторник) 01.04.2025г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическа я ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.2	100
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	457	12,55	13,68	48,43	366,20	
II завтрак						
Плоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Итого за II завтрак	100	0.4	0.4	1.80	44.0	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.06	1.56	35.88	20
Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82.0	63
Рыба, тушенная с овощами	80	7.93	4.55	2.20	81.0	261
Рис отварной	155	3.65	5,37	36,68	209,70	339
Кисель из повидла	180	0.08	-	20.03	80.46	401
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	745	18,76	17,67	100,0	635,64	
Полдник уплотненный						
Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	251
Соус яблочный	30	0.03	0.03	5.1	20.79	380
Печенье галетное	30	1,80	3,60	15,90	102,00	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за полдник	370	25,02	19,23	63,99	528,99	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1672	56,73	50,98	214,22	1574,83	