

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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



Л.И.Тютюнник

Неделя:1 ДЕНЬ:1 (понедельник) 14.04.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическа я ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая овсянная	210	4,91	6,00	28,41	187,00	199
Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.0	412
Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.0	1
Итого за завтрак	430	7,48	13,57	52,23	364,0	
II завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76,00	418
Итого за II завтрак	180	0,90	0,00	18,18	76,00	
Обед						
Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	57
Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.6	2.19	11.66	72.6	83
Тефтели рыбные тушеные	80	10.15	4.21	10.67	121.0	277
Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	372
Капуста тушеная	150	3.1	4.85	14.14	112.65	354
Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.018	24.63	101.7	394
Хлеб пшеничный	46	3,63	0,46	22,22	108,56	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	776	22,0	16,21	99,72	637,94	
Полдник уплотненный						
Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330,00	432
Яблоки свежие	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Кофейный напиток с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.8	414
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	
Итого за полдник	447	15,67	12,21	84,86	545,18	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1833	46,05	41,99	254,99	1623,12	