

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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



Н.И. Тюлюшник

Неделя:2 ДЕНЬ:2 (вторник) 22.04.2025г.

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	
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
Тефтели рыбные паровые	80	9,23	1,14	7,11	76,00	276
Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,10	14,61	365
Рис отварной	155	3,65	5,37	36,68	209,70	332
Кисель из повидла	180	0,08	-	20,03	80,46	401
Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	13,52	66,08	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	763	22,58	16,07	106,54	663,19	
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	35	2,31	0,42	11,69	60,90	
Итого за полдник	435	15,70	26,92	131,26	716,90	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1765	50,39	57,86	305,60	1832,09	