

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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

МБОУ г. Керчи РК
«Школа – гимназия №1
имени Героя Советского
Союза Е.И.Дёминой»
Л.И.Тютюнник



Неделя:2 ДЕНЬ:3 (среда) 21.05.2025г.

Неделя:2 ДЕНЬ:3 (среда) 21.05.2025г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	210	6,21	5,28	27,15	203,00	182
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	2
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Итого за завтрак	455	8,76	9,23	64,70	399,0	
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						
Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	57
Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	86
Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219,00	315
Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	373
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	42	3,32	0,42	20,29	99,12	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	702	22,39	16,27	90,45	601,79	
Полдник уплотненный						
Сырники из творога с повидлом	115	18,69	12,67	11,40	234,00	245
Печенье	30	1,80	3,60	15,90	102,00	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	41,76	
Итого за полдник	349	25,74	19,75	51,14	484,76	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1606	57,29	45,65	216,09	1529,55	