

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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



Л.И. Тютюнник

Неделя:2 ДЕНЬ:3 (среда) 18.06.2025г.						
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						
Салат из свежих огурцов	53	0,41	3,22	1,25	31,69	13
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
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
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	663	26,67	14,15	91,90	599,93	
Полдник уплотненный						
Сырники из творога с повидлом	120	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	26	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за полдник	356	26,14	19,82	53,14	495,20	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1574	61,97	43,60	219,54	1538,13	