

Директор МБОУ г.Керчи РК

Л.И.Тютюнник

имени Героя Советского
Союза Е.И.Дёминой»

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	210	6,21	5,28	27,15	203,00	182
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2	41.0	411
Итого за завтрак	447	8,78	12,85	51,97	380,0	

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	

Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	47.0	57
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.9	6.78	67.8	73
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	8,98	5,81	5,78	111,00	324
Каша вязкая пшеничная	155	4,00	4,24	24,55	152,40	331
Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.018	24.99	101.7	394
Хлеб пшеничный	29	2,29	0.29	14,00	68,44	
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Итого за обед	734	19,77	17,44	90,74	600,54	

Оладьи с повидлом	100/10	7,66	6,86	46,66	279,23	432
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
Печенье сахарное	42	3,15	6,72	29,00	189,00	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	22	1,45	2,64	6,53	38,28	
Итого за полдник	394	17,40	20,84	92,46	609,51	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1675	45,95	51,53	236,97	1634,05	