

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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



Неделя:2 ДЕНЬ:3 (среда) 25.09.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая молочная с сахаром и сливочным маслом	210	5.67	5.28	37.44	220.0	182
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7.15	8.02	19.39	178.0	3
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Итого за завтрак	450	12.88	13.32	66.82	438.0	
II завтрак						
Сок фруктовый (яблоко)	180	0.9	-	18.18	76.8	418
Итого за II завтрак	180	0.9	-	18.18	76.80	
Обед						
Салат из свежих помидоров с луком	60	0.65	3.7	2.08	44.22	14
Суп картофельный с клецками	200	1.68	2.69	9.71	6.8	91
Биточки рубленые из птицы паровые	80	14.38	3.17	7.23	115.0	323
Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	372
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.0	339
Кисель из повидла	180	0.08	-	20.03	80.46	401
Хлеб пшеничный	29	2.29	2.9	14.01	68.15	
Хлеб ржаной	25	1,65	3.0	8.35	43.05	
Итого за обед	754	24.21	21.76	83.61	516.91	
Полдник уплотненный						
Сырники из творога со сливочным маслом	105/10	20.84	14.07	22.05	297.50	245
Плоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	416
Хлеб ржаной	28	1.32	2.4	6.68	34.8	
Итого за полдник	423	26.23	20.06	46.35	483.30	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1807	64.22	55.14	214.96	1515.01	