

# УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ г.Керчи РК  
«Школа-гимназия №1 имени Героя  
Советского Союза Е.И.Дёминой»



Н.В.Семченко

Неделя:1 ДЕНЬ:1 (суббота) 28.12.2024г.

| Наименование блюда           | Выход<br>блюда | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры |
|------------------------------|----------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------------|
|                              |                | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |                |
| Завтрак                      |                |                   |         |             |                                     |                |
| Каша молочная жидкая овсяная | 210            | 4,91              | 6,00    | 28,41       | 187,00                              | 199            |
| Бутерброд с маслом           | 40             | 2,45              | 7,55    | 14,62       | 136,00                              | 1              |
| Чай с лимоном                | 180/10/7       | 0,12              | 0,02    | 10,20       | 41,00                               | 412            |
| Итого за завтрак             | 447            | 7,48              | 13,57   | 53,23       | 364,00                              |                |
| II завтрак                   |                |                   |         |             |                                     |                |
| Сок фруктовый (яблоко)       | 180            | 0,90              | -       | 18,18       | 76,00                               | 418            |
| Итого за II завтрак          | 180            | 0,90              | -       | 18,18       | 76,00                               |                |
| Обед                         |                |                   |         |             |                                     |                |
| Икра кабачковая              | 60             | 0,72              | 2,62    | 4,62        | 47,00                               | 57             |
| Борщ с капустой и картофелем | 200            | 1,45              | 3,93    | 10,19       | 82,00                               | 63             |
| Тефтели рыбные тушеные       | 80             | 9,57              | 3,72    | 9,68        | 111,00                              | 277            |
| Соус сметанный               | 30             | 0,42              | 1,50    | 1,76        | 22,23                               | 372            |
| Пюре картофельное            | 150            | 3,06              | 4,80    | 20,44       | 137,25                              | 339            |
| Компот из сухофруктов        | 180            | 0,40              | 0,02    | 24,99       | 101,70                              | 394            |
| Хлеб пшеничный               | 50             | 3,95              | 0,50    | 24,15       | 118,0                               |                |
| Хлеб ржаной                  | 30             | 1,98              | 0,36    | 10,02       | 52,20                               |                |
| Итого за обед                | 780            | 21,55             | 17,45   | 105,85      | 671,38                              |                |
| Полдник уплотненный          |                |                   |         |             |                                     |                |
| Биточки манные с повидлом    | 221            | 8,47              | 6,23    | 50,16       | 291,0                               | 213            |
| Сыр порциями                 | 15             | 2,32              | 2,95    | -           | 36,0                                | 7              |
| Печенье галетное             | 32             | 2,2               | 16,5    | 69,3        | 291,5                               |                |
| Печенье сахарное             | 18             | 1,35              | 2,88    | 12,43       | 81,0                                |                |
| Чай с сахаром                | 180            | 0,06              | 0,02    | 9,99        | 40,0                                | 411            |
| Хлеб ржаной                  | 37             | 2,44              | 0,44    | 12,36       | 64,38                               |                |
| Итого за полдник             | 503            | 16,84             | 29,02   | 154,24      | 803,88                              |                |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:               | 1910           | 46,77             | 60,04   | 330,50      | 1915,26                             |                |