

# УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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

Т.И.Тютюнник



Неделя:1 ДЕНЬ:1 (понедельник) 12.05.2025г.

| Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Химический состав |         |             | Энергетическа<br>я 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 сахаром                            | 180            | 0,06              | 0,02    | 9,99        | 40,00                                | 411            |
| Итого за завтрак                         | 440            | 7,42              | 13,57   | 53,02       | 363,0                                |                |
| II завтрак                               |                |                   |         |             |                                      |                |
| Сок фруктовый                            | 180            | 0,90              | -       | 18,18       | 76,00                                | 418            |
| Итого за II завтрак                      | 180            | 0,90              | 0,00    | 18,18       | 76,00                                |                |
| Обед                                     |                |                   |         |             |                                      |                |
| Икра кабачковая                          | 60             | 0,72              | 2,62    | 4,62        | 47,00                                | 57             |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200            | 2,15              | 2,27    | 13,71       | 83,80                                | 88             |
| 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 свежих плодов                  | 180            | 0,14              | 0,14    | 21,49       | 87,84                                | 390            |
| Хлеб пшеничный                           | 31             | 2,45              | 0,31    | 14,98       | 73,16                                |                |
| Хлеб ржаной                              | 30             | 1,98              | 0,36    | 10,02       | 52,20                                |                |
| Итого за обед                            | 761            | 20,49             | 15,72   | 96,70       | 614,48                               |                |
| Полдник уплотненный                      |                |                   |         |             |                                      |                |
| Омлет с зеленым горошком                 | 85             | 6,52              | 8,07    | 8,41        | 132,00                               | 233            |
| Плоды свежие (яблоко)                    | 100            | 0,40              | 0,40    | 9,80        | 44,00                                | 386            |
| Кофейный напиток с молоком               | 180            | 2,85              | 2,41    | 14,36       | 91,00                                | 411            |
| Хлеб ржаной                              | 25             | 1,65              | 0,30    | 8,35        | 43,50                                |                |
| Итого за полдник                         | 390            | 11,42             | 11,18   | 40,92       | 310,50                               |                |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                           | 1771           | 40,23             | 40,47   | 208,82      | 1363,98                              |                |