

УТВЕРЖАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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

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

ОГРН 1149102179588

Неделя:1 ДЕНЬ:5 (пятница) 30.05.2025г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Запеканка из творога	123	21,57	14,82	21,09	303,81	251
Соус яблочный	30	0,03	0.027	5,11	20,79	380
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Итого за завтрак	403	28,34	23,32	55,58	544,60	
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						
Салат из свежих огурцов	61	0,46	3,65	1,42	35,88	13
Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,20	86
Тефтели мясные с томатным соусом	149	11,33	12,53	14,19	215,00	303
Каша рассыпчатая гречневая	155	8,60	6,09	38,64	243,75	330
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
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	815	27,67	25,32	120,01	816,13	
Полдник уплотненный						
Макароны, отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	220
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	449
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	
Итого за полдник	428	15,74	12,85	71,54	465,12	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1826	72,65	61,49	265,31	1901,85	