

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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

П.И. Тютюнник



Неделя:2 ДЕНЬ:3 (среда) 04.06.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	210	6,21	5,28	27,15	203,00	182
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	2
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Итого за завтрак	455	8,76	9,23	64,70	399,0	
II завтрак						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	419
Итого за II завтрак	180	5,48	4,88	9,07	102,00	
Обед						
Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	57
Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	86
Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219,00	315
Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	373
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	106,20	
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	6,68	78,30	
Итого за обед	720	23,61	16,48	88,55	634,97	
Полдник уплотненный						
Сырники из творога с повидлом	115	18,69	12,67	11,40	234,00	245
Печенье	30	1,80	3,60	15,90	102,00	
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Хлеб пшеничный	47	3,71	0,47	22,70	110,92	
Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	7,12	83,52	
Итого за полдник	520	31,44	20,91	82,74	681,44	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1875	69,29	51,50	245,06	1817,41	