

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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

Л.И. Тютюнник



Неделя:1 ДЕНЬ:3 (среда) 11.06.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая рисовая	210	2,17	3,89	27,45	154,00	199
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Итого за завтрак	440	4,68	16,14	52,06	330,00	
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 соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	20
Рассольник ленинградский	200	1,60	4,09	13,54	97,40	82
Рыба, припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42,00	258
Макароны отварные	155	5,68	4,36	27,25	171,00	219
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	49	3,87	0,49	23,67	115,64	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	754	19,90	13,31	100,07	601,96	
Полдник уплотненный						
Запеканка из творога	134	23,50	16,15	22,98	330,98	251
Соус яблочный	30	0,03	0,027	5,11	20,79	380
Вафли	50	2,00	15,00	63,00	265,00	
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	419
Хлеб ржаной	33	2,18	0,40	11,02	57,42	
Итого за полдник	397	32,29	35,66	109,69	759,19	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1771	57,77	65,11	280,0	1767,15	