

# УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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

Е.И.Тютюнник



Неделя:1 ДЕНЬ:4 (четверг) 26.06.2025г.

| Неделя:1 ДЕНЬ:4 (четверг) 26.06.2025г. |                |                   |         |             |                                  |                |
|----------------------------------------|----------------|-------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------------|
| Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры |
|                                        |                | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                |
| Завтрак                                |                |                   |         |             |                                  |                |
| Каша молочная жидкая<br>пшениная       | 210            | 4,59              | 1,31    | 31,26       | 187,00                           | 182            |
| 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            | 7,1               | 8,88    | 55,87       | 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                                   |                |                   |         |             |                                  |                |
| Салат из свежих<br>огурцов             | 60             | 0,46              | 3,65    | 1,42        | 35,88                            | 13             |
| Суп картофельный с<br>бобовыми         | 200            | 4,39              | 4,22    | 13,06       | 107,80                           | 87             |
| Плов из птицы                          | 210            | 22,26             | 7,73    | 35,69       | 301,00                           | 210            |
| Компот из свежих<br>плодов             | 180            | 0,14              | 0,14    | 21,49       | 87,84                            | 390            |
| Хлеб пшеничный                         | 47             | 3,71              | 0,47    | 22,70       | 110,92                           |                |
| Хлеб ржаной                            | 35             | 2,31              | 0,42    | 11,69       | 60,90                            |                |
| Итого за обед                          | 732            | 33,27             | 16,63   | 106,05      | 704,34                           |                |
| Полдник уплотненный                    |                |                   |         |             |                                  |                |
| Рыба, запеченная в<br>омлете           | 80             | 13,07             | 4,37    | 2,57        | 102,00                           | 263            |
| Пюре картофельное                      | 150            | 3,06              | 4,80    | 20,44       | 137,25                           | 339            |
| Печенье                                | 30             | 1,80              | 3,60    | 15,90       | 102,00                           |                |
| Чай с молоком                          | 180            | 2,85              | 2,41    | 14,36       | 91,00                            | 413            |
| Хлеб ржаной                            | 26             | 1,72              | 0,31    | 8,68        | 45,24                            |                |
| Итого за полдник                       | 466            | 22,5              | 15,49   | 61,95       | 477,49                           |                |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                         | 1818           | 63,77             | 41,00   | 242,05      | 1620,83                          |                |