

УТВЕРЖДАЮ

И.О. директора МБОУ г.Керчи РК

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

Ю.И.Гиря



Неделя:1 ДЕНЬ:5 (пятница) 04.07.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Запеканка из творога	130	22,80	15,66	22,29	321,10	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	440	29,57	24,16	56,78	561,89	
II завтрак						
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого за II завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед						
Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,18	29,90	13
Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	91
Филе птицы, тушенное в соусе сметанном	80/80	19.61	5.41	4.70	146.0	318
Каша вязкая пшеничная	155	4,00	4,24	24,55	152,40	331
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	15,03	78,30	
Итого за обед	835	32,33	16,51	98,39	670,44	
Полдник уплотненный						
Овощи по сезону (огурец)	52	0.52	0.06	1.40	8,11	
Макароны, отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	220
Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161,00	450
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	
Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,70	
Итого за полдник	537	20,61	15,21	99,03	617,21	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1912	82,91	56,28	264,0	1893,54	