



УТВЕРЖДАЮ

И.О. директора МБОУ г.Керчи РК

«Школа-гимназия №1 имени Героя

Советского Союза Е.И.Дёминой»

Ю.И.Гиря

Неделя:1 ДЕНЬ:4 (четверг) 10.07.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая 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 огурцов	58	0,44	3,53	1,37	34,69	13
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	87
Плов из птицы	197	20,88	7,25	33,48	282,37	210
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	
Итого за обед	710	31,58	15,84	103,91	681,86	
Полдник уплотненный						
Рыба, запеченная в 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 сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	
Хлеб пшеничный	33	2,61	0,33	15,94	77,88	
Итого за полдник	531	23,77	13,70	80,87	542,65	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1861	63,35	38,42	258,83	1663,51	