

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ г.Керчи РК

«Школа – гимназия №1 имени Героя

Советского Союза Е.И.Дёминой»

Ю.И.Гиря



Неделя:1 ДЕНЬ:1 (понедельник) 21.07.2025г.

| Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Химический состав |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры |
|--|----------------|-------------------|--------------|---------------|----------------------------------|----------------|
|  |                | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                                  |                |
| <b>Завтрак</b>                           |                |                   |              |               |                                  |                |
| Каша молочная жидкая овсяная             | 210            | 4,91              | 6,00         | 28,41         | 187,00                           | 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            |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>440</b>     | <b>7,42</b>       | <b>13,57</b> | <b>53,02</b>  | <b>363,0</b>                     |                |
| <b>II завтрак</b>                        |                |                   |              |               |                                  |                |
| Сок фруктовый                            | 180            | 0,90              | -            | 18,18         | 76,00                            | 418            |
| <b>Итого за II завтрак</b>               | <b>180</b>     | <b>0,90</b>       | <b>0,00</b>  | <b>18,18</b>  | <b>76,00</b>                     |                |
| <b>Обед</b>                              |                |                   |              |               |                                  |                |
| Икра кабачковая                          | 60             | 0,72              | 2,62         | 4,62          | 47,00                            | 57             |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200            | 2,15              | 2,27         | 13,71         | 83,80                            | 88             |
| Тефтели рыбные тушеные                   | 80             | 9,57              | 3,72         | 9,68          | 111,00                           | 277            |
| Соус сметанный                           | 30             | 0,42              | 1,50         | 1,76          | 22,23                            | 372            |
| Пюре картофельное                        | 150            | 3,06              | 4,80         | 20,44         | 137,25                           | 339            |
| Компот из свежих плодов                  | 180            | 0,14              | 0,14         | 21,49         | 87,84                            | 390            |
| Хлеб пшеничный                           | 50             | 3,95              | 0,50         | 24,15         | 118,0                            |                |
| Хлеб ржаной                              | 50             | 3,30              | 0,60         | 16,70         | 87,0                             |                |
| <b>Итого за обед</b>                     | <b>800</b>     | <b>23,31</b>      | <b>16,15</b> | <b>112,55</b> | <b>694,12</b>                    |                |
| <b>Полдник уплотненный</b>               |                |                   |              |               |                                  |                |
| Омлет натуральный                        | 85             | 7,52              | 13,46        | 1,51          | 157,00                           | 229            |
| Плоды свежие (яблоко)                    | 100            | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 44,00                            | 386            |
| Кофейный напиток с молоком               | 180            | 2,85              | 2,41         | 14,36         | 91,00                            | 411            |
| Хлеб ржаной                              | 70             | 4,62              | 0,84         | 23,38         | 121,80                           |                |
| Хлеб пшеничный                           | 57             | 4,50              | 0,57         | 27,53         | 134,52                           |                |
| <b>Итого за полдник</b>                  | <b>492</b>     | <b>19,89</b>      | <b>17,68</b> | <b>76,58</b>  | <b>548,32</b>                    |                |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    | <b>1912</b>    | <b>514,52</b>     | <b>47,40</b> | <b>260,33</b> | <b>1681,44</b>                   |                |