

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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



Л.И.Тютюнник

Неделя:1 ДЕНЬ:4 (четверг) 04.09.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая пшеничная	210	4,59	1,31	31,26	187,00	182
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	2
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Итого за завтрак	455	7,14	5,26	68,81	383,0	
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	60	0,46	3,65	1,42	35,88	13
Суп картофельный с 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 плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,08	127,44	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	
Итого за обед	739	33,83	16,70	109,43	720,86	
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	28	1,85	0,34	9,35	48,72	
Итого за полдник	478	19,84	13,13	58,25	429,97	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1772	61,21	35,49	246,29	1577,83	